MENSILE - N.5 - MAGGIO 2018

Tiramisù
A ciascuno il suo biscotto

EASY&CHIC

- Friselle gourmet
- Chips di verdure in gabbia di sfoglia
- Sedanini alla carrettiera

CRÈME DE LA CRÈME

- Millefoglie fragole e panna
- Zabaione al marsala
- Zuppa inglese bicolore

Poveri ma ricchi

I PIATTI DELLA TRADIZIONE CHE FANNO TENDENZA

Tiramisù fragole, cioccolato bianco e menta

oltre 120 ricette

MANGIA E BEVI

- Smoothie "relax"
- Smoothie "eterna giovinezza"

Comfortfood e superfood

POSTE ITALIANE S.P.A. – SPED. ABB. POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 LO/MI

ISSN 9772532826007
€ 1,90
80005
9 772532 826007

Alici, sarde, sgombri... forza (pesci) azzurri!

Editoriale

Poveri ma ricchi: in che senso?

Nel senso che i piatti più buoni della tradizione nostrana sono spesso i più "poveri" di ingredienti, ma i più ricchi di gusto, i più semplici e i più economici. Scorte di dispensa, prodotti di stagione, un po' di fantasia, molto amore e... il pranzo è servito! A cominciare dal dolce italiano per eccellenza, il **tiramisù** che, con la sua crema di mascarpone, uova e zucchero, i **biscotti** (noi, oltre ai classici savoiardi, ve ne suggeriamo tanti altri tipi, tra quelli che potreste avere in casa!) e una bagna a piacere, mette d'accordo tutti, grandi e piccini, italiani e stranieri. Sembra, infatti, che il tiramisù sia la ricetta made in Italy più popolare al mondo, insieme a "pasta" e "pizza", i cui nomi sono intraducibili. Non a caso, del resto in questo numero trovate tante buone ricette di **pasta**, fresca e secca, tipica e rivisitata, ma sempre fatta con pochi ingredienti "poveri", che danno vita a condimenti super ricchi e irresistibili. Idem per il **pane**, possibilmente **raffermo** (vedi anche alla voce **friselle**), che con la sua base di acqua, farina e lievito, si presta ad accogliere qualsiasi farcitura di eccellenze regionali e diventa, non più accompagnamento, ma antipasto/aperitivo/stuzzichino di tendenza. Insomma, piatti "pop", cucina della tradizione da riscoprire per farne proposte chic anche sulle tavole d'occasione. E a proposito di riscoperte e nuove tendenze, non mancano il cosiddetto **superfood**, ovvero quei cibi ricchi di preziose proprietà come avocado, salmone, spinaci, quinoa, semi e bacche - con cui vi suggeriamo di fare in casa delle fantastiche barrette energetiche! – e gli **smoothies**, cioè quei mangia e bevi, dolci o salati, che preparati al momento con frutta o ortaggi freschi, yogurt o latti vegetali, trasformano uno snack in un delizioso dessert o spuntino. Ricco e povero, naturalmente, anche il corredo dei dolci. Golose fantasie sulla base delle più elementari – e amate – ricette di creme, come la **zuppa inglese**, la **catalana** o il **crème caramel** (con le scuole per farle a regola d'arte), **crostate**, **torte** e dolci con le **fragole**, **ciambelloni** e **chiffon cake**. Non perdetevi le idee della nuova rubrica "Idea Wow!" che con le rimanenze di frigo e dispensa vi suggerisce piattini gourmet di grande scena.

Last, but not least: divertitevi con noi a scegliere una delle due copertine, quando la trovate doppia e scriveteci: impressioni e risultati, tentativi e progressi... le foto delle vostre imprese culinarie ispirate alle ricette di Facile le pubblicheremo volentieri!

La Redazione

Foto V. Repetto

FACILE CUCINA

sommario

TiramiSuper
Originali ricette di tiramisù da realizzare con i biscotti da credenza 8

Chi ben comincia...
Pani, focacce e friselle per antipasti cheap&chic 18

Pasta connection
Pasta fresca, all'uovo e non, declinata nei più saporiti dei modi 26

Maggio ti voglio bere
I vini da abbinare alle ricette di questo numero 31

Pasta express
Semplicità e gusto per la raccolta di ricette dedicata alla pasta secca 32

Calendario
Gli appuntamenti del mese di maggio 39

Cugini di campagna
Pollo, tacchino, coniglio e maiale in ricette sfiziose e ruspanti 40

Forza azzurra
Tante idee per cucinare il pesce azzurro 48

Dall'orto in tavola
Contorni glam con gli ortaggi del mese 54

Contorni prêt à manger
Una golosa selezione di verdure e contorni pronti all'uso 60

Superfood generation
Piatti super-unici per fare il pieno d'energia 62

Energia à porter
Cereali, semi e frutta secca si uniscono in barrette energetiche homemade 66

Peace, love & smoothies
Gli smoothies dell'estate in cinque ricette che rimettono in sesto 70

Super-bontà
Elettrodomestici e ingredienti per realizzare le ricette super 74

Zero glutine
Bontà all'ennesima potenza per una parte esotica e glutenfree 76

Sapori d'Italia
Da Nord a Sud: le ricette, povere ma ricche, della tradizione regionale . . . 78

88

104

117

Semplice è bello

La tavola di tradizione fra semplice décor ed essenziale eleganza **84**

Gusto on the road

Un viaggio fra i migliori indirizzi di street food d'Italia **86**

Una fragola tira l'altra

Protagonista indiscussa di maggio, la fragola è regina di dolci ricette **88**

Sinfonia del bosco

Una selezione gourmand per assaporare i frutti rossi a 360 gradi **96**

Creme creme delle mie brame!

Le classiche creme che mettono tutti d'accordo **98**

Coccole a colazione

La colazione diventa un momento di festa grazie a morbide ricette facili, economiche e comfort. **104**

C'è torta per te

Idee e ricette per un compleanno casalingo e fatto con il cuore **108**

Compleanno da Re

Consigli e spunti per compleanni in grande stile **114**

Oroscopo

Cosa dicono le stelle e quale piatto decidono di preparare **116**

Galletto alla diavola

La ricetta del segno del mese **117**

Combo menu

Le nostre combinazioni di piatti per nuove proposte di menu **118**

Al supermercato

Le novità golose che vi aspettano fra gli scaffali **119**

Menu prezzo facile

Tante idee per un pasto completo a pochi euro **120**

ALMA MEDIA srl
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676007 fax +39 06.89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Antonella Padularosa

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Simona Ferri, Paola Piantanida

RICETTE
F. Argentino, M. Bacherini, M. Bianchessi, R. Bisi, F. Campoli, R. Caucci, N. Coriolato, C. Cucinelli, S. Censi, M. Chinappi, M. E. Curzio, M. della Pasqua, M. Donà, S. Fagioli, P. Forlin, G. Gandino, O. M. Liche, C. Lunardini, M. Malantrucco, A. Orazi, A. Pecorelli, S. Pennisi, V. Perin, D. Persegani, M. Poggi, S. Ruben, L. Sardo, S.M. Teutonico S. M., S. Zecca.

FOTO
E. Andreini E., M. Avalos Flores, C. Bellasio, I. Beretta, F. Brambilla, C. Cucinelli, R. Caucci, A. De Santis, S. Censi, C. Gargioni, L. Lupori, T. Mattiello, A. Orazi, A. Pecorelli, S. Rossi, S. Serrani, S. Zecca.

FOTO COVER
Monique Donnet
Chiara Bellasio (IV di copertina)

PUBBLICITÀ

ALMA MEDIA SRL

Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*

PIEMME SPA
Rete Commerciale

Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*

Sede Milano: Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it

Emilia Romagna *alberto.saccomani@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania, Sardegna *michela.coppola@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria e Sicilia
debora.campagna@piemmeonline.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.a.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media spa
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821

Numero 5 - Anno II - Maggio 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE APRILE 2018

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Un'idea di

ALTA DIGE RIBI LITA'

SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

BESCIAMELLA Leggera ALTA DIGE RIBI LITA' SENZA LATTOSIO

MOZZARELLA ALTA DIGE RIBI LITA'

Latte 100% Italiano

LINEA ALTA DIGERIBILITÀ.
LEGGEREZZA E BONTÀ AL SETTIMO CIELO.

Paris-Brest
con panna spray e frutta

Persone 8/10
Preparazione 45'
Cottura 45'

Ingredienti:
- 240 g d'acqua
- 100 g di burro
- 165 g di farina
- 240 g di uova leggermente sbattute
- 10 g di zucchero
- 1 pizzico di sale

Ingredienti farcia:
- **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli** q.b.
- frutta mista • zucchero a velo

Preparazione:

① In una casseruola portate a bollore l'acqua con il burro, lo zucchero e il sale. Allontanate dal calore e versate la farina in un sol colpo. Mescolate velocemente con un cucchiaio e rimettete subito sul fuoco. Continuate a mescolare e cuocete per 2 minuti.

Allontanate dal fuoco, sbattete per un minuto per far perdere calore e incorporate le uova poco per volta, sempre sbattendo con una frusta manuale, ma senza montare il composto, fino a quando non sarà ben omogeneo. Trasferite la massa in un sac à poche con beccuccio a stella medio. Disegnate sulla carta-forno dei cerchi di Ø 8 cm circa, girate il foglio e con il sac à poche e il composto ricalcate la circonferenza formando delle piccole Paris Brest.

Ponete in forno a 200° per 20 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°, aprite per un attimo il forno richiudendolo subito (vi consentirà di abbassare realmente la temperatura interna del forno) e proseguite la cottura per altri 25 minuti.

Sfornate e sformate le Paris-Brest sulla gratella a raffreddare.

Farcia:

② farcite i dolcetti con **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli** *e frutta, poi ricomponeteli e spolverizzateli con lo zucchero a velo.*

www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it

Ricetta di copertina
DOLCEZZA AL CUCCHIAIO
TiramiSuper
Dolcissimi strati di crema e biscotti, tutti quelli che avete in credenza, per ghiotte varianti del più povero-ricco, amato e semplice dei dolci, il tiramisù
10
SAVOIARDI

"A ciascuno il suo biscotto"

Biscotti ai cereali

Amaretti

Orosaiwa

Pavesini

Savoiardi

I savoiardi fatti in casa

Lavorate **5 tuorli** con **90 g di zucchero** fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; montate **5 albumi** a neve ben ferma e incorporateli ai tuorli. Setacciate **120 g di farina** e **30 g di maizena**, e unitele al composto. Su una placca rivestita realizzate tante strisce di impasto, spolverizzate con un po' di **zucchero a velo** e cuocete in forno a 180 °C per circa 12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima dell'uso.

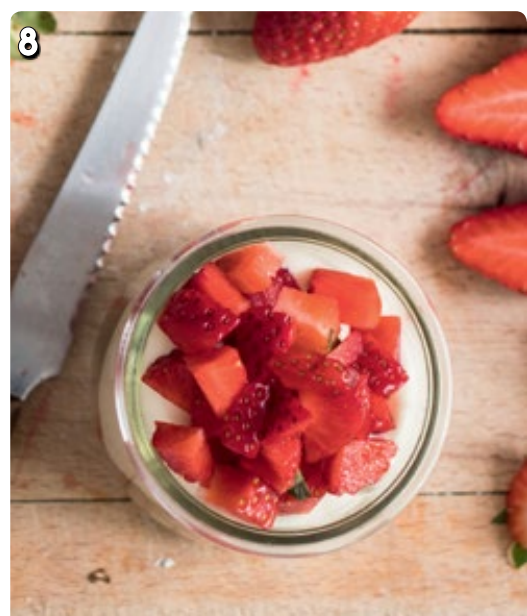
Tiramisù alle fragole cioccolato bianco e menta

Ingredienti per 6 vasetti
14/16 **savoiardi** • 2 **tuorli**
3 cucchiai di **zucchero**
150 g di **mascarpone**
180 g di **panna montata**
100 g di **cioccolato bianco**
100 g di **fragole** • **latte**
menta fresca • **granella di zucchero**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso (**step 1**); quindi unite il mascarpone (**step 2**). • **Tagliate** al coltello la tavoletta di cioccolato (**step 3**) e aggiungetela alla crema di mascarpone. • **Unite** la panna montata con delicatezza e movimenti dal basso verso l'alto per non smontarla (**step 4**). • **Lavate**, asciugate, tagliate in due le fragole e posizionatele sul fondo del vasetto con la parte tagliata verso il vetro (**step 5**). • **Spezzate** un savoiardo, inzuppatelo leggermente nel latte e mettetelo in mezzo alle fragole. • **Riempite** di crema, fate un altro strato di savoiardi imbevuti nel latte (**step 6** e **7**). • **Concludete** con la crema e alcune fragole a pezzetti (**step 8**). Prima di servire, cospargete il tiramisù di granella di zucchero e menta.

Step pag. 10 ▶▶

Gli step

Tiramisù alle fragole in 8 mosse

Tiramisù di ricotta e pistacchio

Ingredienti per 4 vasetti grandi
circa 20 **biscotti tipo orosaiwa** • **caffè**
250 g di **ricotta** • 200 g di **panna montata**
50 g di **gocce di cioccolato** • 80 g di **granella di pistacchio** • 3 cucchiai di **zucchero**

Preparazione
• **Lavorate** la ricotta con lo zucchero e unitevi delicatamente la panna montata. Preparate il caffè e fatelo raffreddare. Inzuppate velocemente i biscotti nel caffè e disponeteli sul fondo del vasetto, versate qualche cucchiaino di ricotta e cospargete di gocce di cioccolato e granella di pistacchio. • **Riempite** il vasetto alternando gli strati di biscotti e crema. Fate riposare in frigo per un paio di ore e servite il dolce con le gocce di cioccolato restanti e granella di pistacchio.

Tiramisù ▲ albicocche sciroppate e amaretti

Ingredienti per 4 persone
200 g di **savoiardi** • 250 g di **mascarpone**
125 ml di **panna acida** • 150 g di **zucchero**
400 g di **albicocche sciroppate** più
3 o 4 per decorare • 3 **uova** • 3 **arance**
amaretti • **liquore all'amaretto**
2 cucchiai di **granella di mandorle** • **burro**

Preparazione
• **Tagliate** a dadini le albicocche e frullatele con un mixer. Scaldate la purea in un pentolino con 75 g di zucchero, mescolando e senza arrivare al bollore.
• **Montate** gli albumi a neve ben ferma. Lavorate i tuorli con lo zucchero restante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Amalgamate il mascarpone con la panna e uniteli ai tuorli montati. Incorporate infine gli albumi mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. • **Preparate** la bagna con il succo di arance filtrato e un cucchiaio di liquore. Imbevete i savoiardi e disponeteli sul fondo di una pirofila. Versate uno strato di crema e uno di purea di albicocche, e spolverizzate con gli amaretti sbriciolati. Proseguite la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con uno strato di crema. Mettete in frigorifero per 1 ora. Levate, spolverizzate con la granella di mandorle, precedentemente tostata con una noce di burro, decorate con gli amaretti e con le albicocche a spicchi.

SAVOIARDI

▲Tiramisù cocco e banana

Ingredienti per 6 persone
400 g di **savoiardi** • 250 g di **mascarpone**
250 ml di **panna fresca da montare**
170 g di **zucchero** • 50 g di **cocco in scaglie** più altri 50 g per **decorare**
50 g di **zucchero a velo** • 3 **tuorli**
1 **banana matura** • 1 lattina di **latte di cocco** • 1 **limone** • **latte**
100 g di **cioccolato**

Preparazione
• **Versate** 50 ml di acqua in una pentola, unite lo zucchero e portate a ebollizione. Montate i tuorli versando a filo lo sciroppo di zucchero ancora caldo e poi fate raffreddare. Frullate la banana con 1 cucchiaino di succo di limone e amalgamate delicatamente la purea ai tuorli montati. Montate la panna con il mascarpone, quindi incorporateli alla crema di banana. • **Fate** una bagna mescolando il latte di cocco con un bicchiere di latte e lo zucchero a velo. Imbevete i savoiardi e disponeteli sul fondo di una pirofila. Fate uno strato di crema alla banana e spolverizzate con il cocco in scaglie. • **Fate** un secondo strato di savoiardi e terminate con la crema. Fate riposare per almeno 2 ore. Terminate spolverizzando il dolce con altro cocco in scaglie e il cioccolato tritato.

Mini tiramisù meringhe e fragole

Ingredienti (per 4 persone)
2 pacchetti di **biscotti tipo pavesini**
250 ml di **panna fresca da montare**
200 g di **mascarpone**
40 g di **zucchero a velo** • 300 g di **fragole**
25 ml di **limoncello** • 2 **meringhe grandi**
e 8 **piccole** • 4 fette di **cedro candito**

Preparazione
• **Montate** la panna ben fredda con lo zucchero a velo e incorporatevi delicatamente il mascarpone. Bagnate i biscotti con il limoncello. Lavate e tagliate le fragole. • **Sistemate** sul fondo dei bicchieri uno strato di crema; mettete sopra uno strato di biscotti e poi uno di crema. Distribuite alcune briciole di meringa e le fragole, e proseguite gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con uno strato di fragole.
• **Trasferite** le monoporzioni in frigorifero e guarnite con meringhette e fettine di cedro candito, prima di servire.

TIPO PAVESINI

Tiramisù esotico

Ingredienti per 6/8 vasetti
biscotti tipo pavesini • 2 **uova**
1 cucchiaio di **zucchero**
1 cucchiaio di **farina di cocco**
150 g di **mascarpone**
200 ml di **panna** • 1 **frutto della passione** • **menta fresca**
12/16 **fette di ananas sciroppato**
scaglie di cocco

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; quindi unite il mascarpone e il frutto della passione. Montate la panna e incorporatela con delicatezza e con movimenti dal basso verso l'alto.
• **Asciugate** bene le fette di ananas con carta assorbente e tenete da parte il liquido di conservazione. • **Alternate** nei bicchierini gli strati di biscotti imbevuti nel succo di ananas con la crema al mascarpone. Lasciate un bordo di circa un centimetro e completate con due fette di ananas. • **Decorate** con cocco a scaglie, farina di cocco e menta fresca.

Per un risultato perfetto:

- **utilizzate** uova a temperatura ambiente
- **montate** a neve ben ferma gli albumi
- **usate** buon caffè di moka non zuccherato.

SAVOIARDI

0,25€ a porzione

Tiramisù allo zenzero

Ingredienti per 10 persone
1 **albume** e 3 **uova a temperatura ambiente** • 25 g di **zucchero**
125 ml di **panna** • 25 g di **mascarpone**
10 g di **cacao amaro in polvere**
16 **savoiardi** • 8 g di **zenzero fresco grattugiato** • **caffè espresso**

Preparazione
• **Sciogliete** 1 cucchiaio raso di zucchero (10 g) in 1 cucchiaio di acqua bollente. Montate a neve ben ferma i 4 albumi, unendo a filo lo sciroppo di acqua e zucchero. • **Montate** a parte i 3 tuorli unendo a filo un altro sciroppo fatto con 1 cucchiaio di acqua bollente e 1 cucchiaio raso di zucchero. Unite il mascarpone, mescolando dal basso verso l'alto; quindi incorporate gli albumi, amalgamando sempre delicatamente, e infine lo zenzero grattugiato. • **Montate** leggermente la panna con 1 cucchiaino di zucchero e unitela al composto. Bagnate i savoiardi nel caffè e distribuiteli nei bicchieri monoporzione; aggiungete 1 cucchiaio di crema e ripetete la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Fate riposare in frigorifero per un paio di ore, spolverizzate con il cacao e servite.

▾ Tiramisù crema di nocciole e crumble

Ingredienti per 6 persone
75 g di **zucchero** • 75 g di **burro**
150 g di **farina** • **cacao amaro in polvere**
200 ml di **panna fresca**
250 g di **mascarpone**
250 g di **crema spalmabile alle nocciole**
150 g di **nocciole tostate e tritate**
zucchero a velo • **latte**
caffè espresso

Preparazione
• **Preparate** il crumble lavorando velocemente con le mani la farina, lo zucchero, il burro morbido e 1 cucchiaio di cacao fino a ottenere un impasto bricioloso. Fate cuocere le briciole in una teglia foderata in forno a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Montate** la panna, unite il mascarpone e 1 cucchiaio di zucchero a velo, e amalgamate. Incorporate la crema alle nocciole, leggermente stemperata con un filo di latte. • **Fate** uno strato di crumble sul fondo della pirofila, bagnate con un goccio di caffè freddo e disponete uno strato di crema. Spolverizzate con un po' di nocciole tostate e ripetete la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti, tenendo da parte un po' di nocciole per la finitura e terminando con uno strato di crema. Lasciate riposare in frigorifero per 2-3 ore. • **Spolverizzate** il dolce con del cacao amaro e decoratelo con le nocciole tostate tenute da parte. Guarnite con la crema spalmabile, stemperata con un po' di latte caldo, e servite.

BISCOTTI AI CEREALI

Tiramisu al Baileys, noci e cioccolato ▴

Ingredienti per 4 persone
16 **biscotti ai cereali**
1 **moka da 4 di caffè** • 4 **tuorli**
500 g di **mascarpone**
5 cucchiai di **zucchero semolato fine**
50 g di **Baileys** • 200 g di **gherigli di noce**
50 g di **cioccolato fondente a scaglie**
cacao amaro in polvere

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema gonfia e spumosa. Amalgamatevi il mascarpone e il liquore. • **Sbriciolate** i biscotti sul fondo dei bicchieri. Bagnateli leggermente con il caffè, coprite con la crema al mascarpone e cospargete con gherigli di noce sbriciolati e metà del cioccolato. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la crema. • **Guarnite** con il cacao in polvere e il cioccolato a scaglie rimasto, e trasferite in frigorifero per circa 1 ora. Portate in tavola e servite.

Il grande classico

Tips & Tricks

Prima di servire il tiramisù, ultimatelo con una generosa spolverizzata di cacao in polvere, rigorosamente amaro!

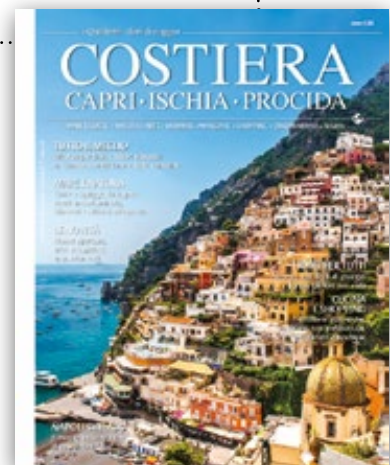
Tiramisù tradizionale

Ingredienti per 6 persone
6 **tuorli** • 500 g di **zucchero**
500 g di **mascarpone**
1/2 l di **caffè non zuccherato**
30 **savoiardi**
cacao amaro in polvere

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; incorporate il mascarpone, mescolando delicatamente, fino a ottenere una crema densa. Bagnate i savoiardi nel caffè, senza inzupparli: immergetene uno a uno e disponeteli man mano in una pirofila. • **Fate** uno strato di crema e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la crema. Trasferite in frigorifero per almeno un paio di ore. Al momento di servire, spolverizzate la superficie con il cacao amaro in polvere e servite.

A MAGGIO IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

chi ben comincia...

10

Pane raffermo o appena sfornato, morbida focaccia e friselle per antipasti golosi, chic e super economici

Girelle al rosmarino e mousse di mortadella

Ingredienti per 4 persone
base per pane • **rosmarino** • **olio** • **sale grosso**
200 g di **mortadella** • 100 g di **ricotta** • 100 g di **mascarpone**

Preparazione
• **Stendete** la base pronta e ungetela con l'olio. Spolverizzate con il rosmarino tritato e del sale grosso. Arrotolate e ricavate cilindri spessi 2-3 cm. Disponeteli su una teglia, leggermente unta, e schiacciateli con le mani. Cuocete a 180 °C per 15 minuti. Setacciate la ricotta. In un mixer da cucina frullate la mortadella fino a ridurla in crema. Unite la crema di mortadella con il mascarpone e la ricotta. Amalgamate bene e servite la mousse con le girelle al rosmarino.

gli STEP
I croissant in 4 mosse

1

2

3

4

180°
in 20 minuti

Croissant salati ripieni

Ingredienti per 20 croissant
2 confezioni di **base per focaccia**
farina • 1 **uovo** (per spennellare)
semi di papavero • **prosciutto cotto**
punte di asparagi già lessate

Preparazione
• **Trasferite** le basi pronte sul piano di lavoro, appena spolverizzato con la farina. Stendetele leggermente con il matterello, fino a ottenere una sfoglia dello spessore di 1/2 cm. Con la rotella ritagliate dei triangoli, farciteli con una punta di asparago e il prosciutto cotto, tagliato a listerelle. Arrotolate i triangoli, partendo dalla base, e facendo attenzione a non far uscire il ripieno, e formate i croissant.
• **Distribuite** i croissant su una teglia, rivestita con carta da forno. Spennellate con l'uovo, leggermente sbattuto, spolverizzate con i semi di papavero, infornate e fate cuocere a 180 °C per 20 minuti circa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite.

Spiedini di pane e scamorza

Ingredienti
10 mini **scamorze affumicate**
1 **baguette** • 1 **scalogno**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** a fettine le scamorze, disponetele su un foglio di carta forno e mettetele in freezer per 15 minuti. In una padella fate rosolare lo scalogno e il prezzemolo tritati con un filo di olio. Salate, pepate e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Tagliate** la baguette a fettine di 1/2 cm e alternatele sugli spiedini con le fette di scamorza. Disponeteli su una placca da forno, foderata con carta forno, irrorate con l'olio aromatizzato e infornate a 220 °C per 5 minuti. Sfornate e servite.

Focaccia con fave

Ingredienti
base pronta per focaccia • 40 **fave fresche**
10 **pomodorini pachino** • 50 g di **pancetta**
songino • **pecorino** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** le fave in abbondante acqua leggermente salata e scolatele. Unite un goccio della loro acqua di cottura, conservando quella restante, un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e frullate fino a ottenere una crema morbida e omogenea.
• **Adagiate** la base per focaccia in una teglia, bucherellate la superficie con una forchetta e spennellate con un filo di olio. • **Trasferite** la teglia in forno già caldo al massimo della temperatura e fate cuocere secondo le indicazioni riportate sulla confezione. A 2 minuti dal termine, irrorate la focaccia con un filo di olio, spolverizzate con il pecorino grattugiato e infornate di nuovo. Levate e lasciate raffreddare su una griglia.
• **Tagliate** la focaccia a quadrotti e spalmatevi la crema di fave; farcite con pancetta, fave e pecorino, oppure con songino, pomodorini e fave. Trasferite su un piatto da portata, guarnite con altra crema e una fava fresca, spolverizzate con il pecorino e servite.

Panzanella

Ingredienti per 4 persone
200 g di **pomodori maturi**
1 ciuffo di **basilico** • 1 **cetriolo**
1 **cipolla rossa** • 8 fette di **pane toscano** • 8 **friselle piccole** • **aceto**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tostate** le fette di pane e mettetele a bagno in una ciotola con acqua fredda e 2 cucchiai di aceto per circa 20 minuti. Pulite la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Lavate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a tocchetti. • **Strizzate** bene il pane, una volta ammorbidito, e spezzettatelo grossolanamente; quindi raccoglietelo in un'insalatiera. Spuntate e sbucciate il cetriolo, tagliatelo a rondelle sottili e unitelo al pane. Aggiungete i pomodori, la cipolla e le foglioline di basilico. • **Condite** con olio, sale e pepe; mescolate bene e trasferite in frigorifero per qualche ora. Trascorso il tempo di riposo, distribuite la panzanella nelle ciotoline individuali e condite con un filo di olio a crudo. Accompagnate con le friselle e servite a temperatura ambiente.

Tips & Tricks
Usate il pane raffermo di qualche giorno per ottenere la vera panzanella "di una volta"!

Tips & Tricks

Le zucchine marinate, ottimo antipasto, sono favolose anche come contorno light ma saporito. Basta tagliarle a rondelle o a fette per un contorno dall'effetto scenografico!

Senza cottura

Friselle con zucchine marinate, asiago e prosciutto crudo

Ingredienti per 4 persone
4 **friselle** • 3 **zucchine** • 1 **limone**
200 g di **prosciutto crudo** a fette sottili
300 g di **asiago** in un pezzo unico
menta essiccata • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a cubetti. Raccoglietele in una ciotola e conditele con il succo di 1/2 limone, una generosa spolverizzata di menta, un pizzico di sale e un filo di olio. Mescolate, coprite e lasciate macerare per circa un'ora. • **Tagliate** l'asiago a cubetti. Bagnate le friselle sotto l'acqua corrente e trasferitele nei piatti da portata. Distribuite le zucchine marinate e i cubetti di asiago sulle friselle, quindi completate con la scorza di limone grattugiata. Ultimate con un filo di olio a crudo e qualche fetta di prosciutto, e servite.

Friselle mediterranee

Ingredienti per 4 persone
4 **friselle** • 300 g di **pomodorini**
100 g di **olive taggiasche**
10 **capperi di Pantelleria**
10 **alici sott'olio**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, tagliateli a cubetti e conditeli con un filo di olio, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale e di pepe. Mescolate e lasciate riposare in frigorifero per qualche ora. • **Bagnate** le friselle sotto l'acqua corrente e trasferitele nei piatti da portata. Conditele con un filo di olio a crudo e distribuite sopra i pomodorini, i capperi dissalati, un paio di filetti di alici e qualche oliva. Guarnite con il basilico e servite.

Friselle last minute

In dispensa mancano le friselle? Sostituitele con panini tagliati a metà, ancor meglio se di recupero. Per farlo, inumidite leggermente ogni metà con dell'acqua e tostate il pane in forno fino a doratura.

▼Patè di melanzane

Ingredienti per 4 persone
2 **melanzane** • 50 g di **olive nere snocciolate** • 1 spicchio di **aglio**
2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
il succo di 1/2 **limone** • **sale e pepe**
pane casereccio

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, avvolgetele in un foglio di carta di alluminio e fatele cuocere in forno a 180 °C fino a quando saranno tenere. Sfornatele, ricavatene la polpa e riducetela in crema con una forchetta.
• **Unite** l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, l'aglio pestato e le olive nere tritate; regolate di sale e di pepe e amalgamate tutto. Lasciate riposare almeno un'ora in frigo e servite con crostini di pane casereccio.

Tips & Tricks
Per controllare la cottura delle melanzane, infilatevi uno spiedo: se affonda senza sforzi, la melanzana è cotta a puntino per il patè!

0,50€ al pezzo

Crema di piselli▲

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pisellini freschi** già sgranati
100 g di **ceci** in barattolo • 1 **limone**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
curcuma in polvere • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe** • **pizzette bianche**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella. Aggiungete i pisellini e fateli cuocere per qualche minuto. Al termine, salate e pepate. • **Scolate** i ceci dal liquido di conservazione e raccoglieteli nel bicchiere del mixer con i pisellini, scottati. Aggiungete gli spicchi di aglio, sbucciati, la tahina, il succo del limone e 1 cucchiaino di curcuma. • **Salate**, pepate e frullate versando a filo l'olio necessario a ottenere una crema liscia e omogenea. Unite un po' di prezzemolo tritato e mescolate. Levate, raccogliete in una ciotola e servite in accompagnamento a pizzettine bianche.

costo Zero

✓ In frigo
2 **pomodori da insalata**
mozzarelle da 250 g l'una
50 g di **rucola** • **cetrioli**

✓ In dispensa
70 g di **olive taggiasche sott'olio già snocciolate** • 1 cucchiaio di **succo di limone** • **la scorza di** 1/2 **limone** • **origano secco** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Tartare tricolore

Per 2 porzioni

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate semi e acqua di vegetazione; fateli a dadini e conditeli con un pizzico di sale e di origano, e un cucchiaio di olio; mescolate e tenete da parte. Lavate la rucola, asciugatela e tritatela grossolanamente; sbucciate i cetrioli e grattugiateli con la grattugia a fori grossi, spremeteli per bene e uniteli alla rucola, quindi condite tutto con due cucchiai di olio, il succo del limone e un pizzico di sale.
• **Tagliate** la mozzarella a quarti e tenetene da parte 4 pezzetti, quindi tritate il resto con un coltello affilato; condite con un pizzico di origano, le olive, ben scolate, e un pizzico di sale. Disponete un coppapasta su un piatto da portata e distribuite al centro un quarto del composto di mozzarella; formate un altro strato con un quarto di rucola e cetrioli, e continuate con un quarto di pomodoro. • **Terminate** con uno spicchio di mozzarella tenuto da parte.

Di che forma siete?

Per graziose mini tartare, utilizzate tagliabiscotti di varie forme!

Pasta connection

La pasta non poteva mancare nel numero dedicato ai "Poveri ma ricchi". Fresca e all'uovo, secca, lunga e corta, ecco 16 ricette della grande diva della tavola

16

Tips & Tricks

Per profumare delicatamente il pesto con l'aglio, mettetelo intero nella salsa (anziché pestarlo insieme agli altri ingredienti), lasciatelo per almeno 2 ore ed eliminatelo al momento di condire la pasta.

pronti in 10 minuti

◂ Strozzapreti con rucola e pomodori secchi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **strozzapreti** • 200 g di **rucola**
50 g di **pinoli già pelati** • 2 **acciughe sotto sale** • 1 spicchio di **aglio**
50 g di **pomodorini secchi**
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** la rucola, diliscate le acciughe e unitele in un mortaio insieme ai pinoli, a un pizzico di sale, a 50 g di pecorino e, se piace, all'aglio. Tagliate i pomodorini secchi a striscioline e conditeli con un filo di olio. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e condite con il pesto e i pomodorini a striscioline. Mescolate bene e distribuite nei piatti da portata. Spolverizzate con il pecorino grattugiato e servite.

Boccioli di borragine

Si possono utilizzare per insaporire primi, intingoli e secondi. Per conservarli al meglio, dopo averli lavati, scottateli 2 minuti in una miscela di **1 bicchiere di acqua** e **uno di vino**. Scolate i boccioli e metteteli in un vaso di vetro sterilizzato. Preparate una miscela con **3 dl di vino bianco, 5 dl di acqua** e **10 g di zucchero**. Unite il liquido ai boccioli, chiudete i vasi e fateli sterilizzare per 20 minuti.

pronte in 10 minuti

SEMPRE PRIMI

Orecchiette con pesto di borragine

Ingredienti per 4 persone
500 g di **orecchiette** • 400 g di **borragine**
50 g di **pinoli già pelati**
50 g di **pecorino grattugiato** • 2 **acciughe**
2 **peperoni rossi** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i peperoni e fateli abbrustolire in forno; raccoglieteli in un sacchetto di carta e fate intiepidire. Pelateli, eliminate semi e coste bianche interne, e tagliateli a listerelle. • **Pestate** in un mortaio la borragine, i pinoli, il pecorino, le acciughe e l'aglio, unendo a filo l'olio necessario a ottenere un composto cremoso. Aggiustate eventualmente di sale. • **Lessate** la pasta, scolatela al dente e trasferitela in un vassoio; condite con il pesto e i peperoni, e servite.

Cosa vi serve?

RANA
Orecchiettine in semola di grano duro pugliese, pronte in 3 minuti. Formato da 500 g. **€ 1,99**.

MAFFEI
Tagliatelle fresche alle uova come fatte in casa. Formato da 250 g. **€ 1,95**.

TERRE D'ITALIA
Cavatelli di Puglia pasta di semola di grano duro. Formato da 500 g. **€ 1,69**.

Gli strascinati fatti in casa

Disponete sulla spianatoia **500 g di farina di grano duro** a fontana, unite al centro **un pizzico di sale** e poco a poco **250 ml di acqua tiepida**; impastate energicamente e formate un impasto sodo e omogeneo. Copritelo con un panno e fatelo riposare al fresco per 30 minuti circa. Trascorso il tempo di riposo, prendete l'impasto e ricavate dei cilindri tutti uguali spessi 2 cm circa. Poggiate tre dita sulla parte superiore del cilindro di pasta. Premete con forza e tirate le dita verso di voi, fino a far capovolgere la pasta intorno alle vostre dita. Man mano che formate gli strascinati, spolverizzateli con della **farina**.

1€ a porzione

Strascinati cavolfiore, pomodori secchi e sarde

Ingredienti per 4 persone
450 g di **strascinati**
500 g di **sarde già eviscerate**
500 g di **cimette di cavolfiore**
100 g di **pomodori secchi**
50 g di **pangrattato** • 50 g di **passata di pomodoro** • 2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** l'aglio e i pomodori secchi. Pulite le sarde, diliscatele e tagliatele a pezzetti. Scaldate 3-4 cucchiai di olio in una padella, unite il trito di aglio e di pomodori e fate rosolare. • **Aggiungete** le sarde, mescolate e lasciate insaporire. Unite le cimette di cavolfiore affettate e lasciate cuocere a fuoco dolce per altri 10 minuti. Aggiungete la passata, regolate di sale e di pepe, e proseguite la cottura per qualche minuto (aggiungendo, se necessario, un po' di acqua). • **Completate** il condimento con il pangrattato. Lessate gli strascinati in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolateli bene al dente e trasferiteli nella padella con il condimento. Fate saltare per un minuto, portate in tavola e servite.

▼ Fettuccine alla vignarola

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fettuccine** • 2 **cipollotti teneri**
10 **cuori di carciofo già puliti**
200 g di **piselli teneri già sgusciati**
200 g di **fave tenere già sgusciate**
1 **cespo piccolo di lattuga romana**
100 g di **guanciale**
1 bicchiere di **vino bianco secco**
1 ciuffo di **menta** • **pecorino romano**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** e affettate finemente i cipollotti. Tagliate a listerelle il guanciale e fatelo rosolare con un filo di olio in una padella a fuoco vivace; aggiungete i cipollotti e lasciateli dorare, quindi unite i cuori di carciofo, tagliati in 4, i piselli e le fave, mescolate e fate insaporire per 1 minuto. • **Sfumate** con il vino, aggiungete un goccio di acqua e fate cuocere per una quindicina di minuti. Nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Pulite la lattuga, affettate le punte più tenere e aggiungetele alle altre verdure in padella. • **Scolate** la pasta al dente e trasferitela in padella insieme al condimento. Profumate con qualche foglia di menta e mantecate con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Completate con olio a crudo, una macinata di pepe e un po' di pecorino grattugiato.

SEMPRE PRIMI

Pasta all'uovo fatta in casa

Formate una fontana sulla spianatoia con **400 g di farina**. Unite al centro **4 uova** e **un pizzico di sale**. Lavorate energicamente l'impasto per circa 15 minuti, quindi dategli una forma di palla e fatelo riposare per un'oretta avvolto in una pellicola trasparente. Stendete la sfoglia sul piano di lavoro ben infarinato e date alla pasta il formato desiderato. Nel caso dei maltagliati, basterà tagliare la sfoglia con un coltello a lama liscia, ricavando fazzoletti di pasta non tutti uguali.

Maltagliati alici e fiori di zucca ▲

Ingredienti per 4 persone
400 g di **maltagliati**
400 g di **alici già pulite e diliscate**
5-6 **zucchine** • 4-5 **fiori di zucca**
4 **cipollotti** • 1 bicchiere di **vino bianco**
farina • **peperoncino** • **pecorino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raschiate** le zucchine sotto l'acqua corrente, asciugatele, spuntatele e tagliatele a rondelle sottili. Mondate i fiori di zucca: eliminate i pistilli, passateli con un foglio di carta assorbente da cucina, leggermente inumidito, e tagliateli a listerelle nel senso della lunghezza. • **Affettate** sottilmente i cipollotti e fateli appassire in una padella con un filo di olio. Unite le zucchine e i fiori di zucca e fate cuocere a fuoco medio per una decina di minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Intanto sciacquate le alici, apritele a libretto e separate i due filetti. • **Aggiungete** i filetti agli ingredienti in cottura. Appena prendono colore, sfumate con il vino bianco, regolate di sale e profumate con una macinata abbondante di pepe e con un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto). • **Lessate** i maltagliati in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolateli bene al dente e trasferiteli nella padella con il condimento. Mescolate, spolverizzate con un po' di pecorino grattugiato e servite.

Spaghetti alla chitarra con pesto di fave e pecorino

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghetti alla chitarra**
1 kg di **fave fresche**
80 g di **pecorino romano grattugiato**
1 ciuffo di **menta**
3 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
sale grosso e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** in un mortaio le fave, l'olio, 4-5 foglie di menta, un pizzico di sale e di pepe, e metà pecorino; pestate bene fino a ottenere un composto omogeneo e leggermente granuloso. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente e condite con il pesto (se necessario, diluite con un goccio dell'acqua di cottura della pasta). Mescolate bene e spolverizzate con il pecorino restante. Distribuite nelle ciotoline individuali e servite.

Maggio, *ti voglio* bere

10 etichette di vini per assaporare con gusto le ricette di maggio

di Guido Montaldo

Azzurro!

Il pesce azzurro protagonista a tavola, con tante buone qualità (omega 3 e 6), sposa bianchi sapidi e mediterranei, col pomodoro, anche rosati o rossi leggeri serviti freschi.

SAUVIGNON TRENTINO doc LAVIS
Aromatico, con profumi di montagna: sambuco, ginestra e frutta matura, al palato è complesso, ricco e sapido.

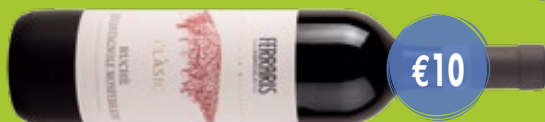
€8,50

LA MORA VERMENTINO MAREMMA TOSCANA doc CECCHI
Inconfondibili sentori di succulenta frutta estiva, dalla polpa matura e dallo stile fresco, in bocca è minerale e salato.

€5,25

Spqr

Piatti della tradizione romana: amatriciana, pollo ai peperoni, porchetta d'Ariccia, gusti piuttosto forti che sposano rossi tenaci anche se piacevoli alla beva.

RUCHÈ DI CASTAGNOLE MONFERRATO docg CLÀSIC FERRARIS
Vitigno autoctono dagli indimenticabili profumi aromatici di frutta, anche al palato intensi aromi floreali, eleganti tannini.

€10

€5,99

LA MORA MORELLINO DI SCANSANO docg CECCHI
Il Sangiovese la fa da padrone, rosso rubino intenso con fruttato tipico del vitigno. Palato morbido, ottima bevibilità.

Country Lunch

Pranzo in campagna: piatti rustici, ma golosi, come panzanella, mezzemaniche con salsiccia e olive, polpettone di tacchino, fresche bollicine dissetanti e vini rossi frizzanti con un'anima.

MAXIMILIAN I GARDA doc CANTINA DI SOAVE
Bollicine charmat con un bel perlage minuto e delicatamente profumato di biancospino, all'assaggio e fresco e dissetante.

€9

€8,50

LA MONELLA BARBERA DEL MONFERRATO FRIZZANTE doc BRAIDA
Era la Barbera più ribelle ed esuberante, chiamata La Monella per il suo caratteristico e incontenibile frizzare.

Il buffet è servito

Bollicine aromatiche e un fresco rosato per abbinare i protagonisti di un buffet di successo.

€9

MÜLLER THURGAU TRENTO doc LA VIS
Esplosione di sentori aromatici, mela verde e litchi ed essenze floreali di mughetto e gelsomino, palato ricco e armonico.

ROSATO LE DUE ARBIE igt TOSCANA DIEVOLE
Color rosa salmone, al naso è molto fruttato, con note prevalentemente di pesca e agrumi. Sorso fresco e molto piacevole.

€8,50

Fragolose!

Dolci alle fragole per chiudere in bellezza con bollicine rosè aromatiche e intriganti!

BRACHETTO D'ACQUI docg GANCIA
Perlage rosso rubino con riflessi brillanti, profumo muschiato con aroma aromatico, sa di rosa e richiama le fragole. Dolce e fragrante.

€8,90

€9,50

ROSETTA MALVASIA DI CASTELNUOVO DON BOSCO doc BAVA
Bel color rosso ciliegia e una piccola corona di bollicine, con intensi profumi di rosa selvatica e fragole, dolce, vivace naturale.

PASTA express

10

Della serie poca spesa molta resa: continuiamo con ricette di pasta secca ricche di gusto e colore, ma semplici ed economiche nella preparazione

◂ Spaghetti aglio e olio con alici

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
100 g di **alici sott'olio**
3-4 rametti di **mentuccia**
3-4 rametti di **prezzemolo**
1 **peperoncino piccante**
4 **pomodori secchi** • 2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e asciugate le erbe aromatiche, quindi tritatele finemente. Tagliate i pomodori secchi a listerelle. Pulite gli spicchi di aglio e tagliateli a lamelle non troppo sottili. • **Scaldate** 5 cucchiai di olio in una padella e fatevi rosolare per qualche secondo l'aglio. Aggiungete i pomodori, le alici ben sgocciolate, e mescolate. Unite le erbe tritate, il peperoncino, mescolate e fate insaporire per 1 minuto. Togliete dal fuoco. • **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata; scolateli al dente, sistemateli in una terrina, unite il condimento preparato e mescolate. Impiattate, guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo e mentuccia, e servite subito.

Spaghetti cacio e pepe e lime

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
160 g di **pecorino romano grattugiato** • 1 **lime**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** bene il lime, grattugiatene metà della scorza e spremetene il succo.• **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata e scolateli al dente, tenendo da parte qualche mestolo di acqua di cottura. • **Versate** gli spaghetti, aggiungete un mestolo di acqua di cottura, la scorza e il succo del lime, il pecorino grattugiato e mescolate bene. • **Profumate** con una macinata abbondante di pepe e mantecate con cura, fino a quando gli spaghetti saranno cremosi. Completate con una spolverizzata di pepe e la restante scorza del lime, tagliata a julienne.

SEMPRE PRIMI

Spaghetti ▸ alla carbonara

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghetti** • 200 g di **guanciale**
250 g di **pecorino** • 5 **uova**
1 **albume d'uovo** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbattete** le uova e l'albume in una ciotola con 100 g di pecorino e 2 prese di pepe. • **Rosolate** a fuoco vivace il guanciale, privato della cotenna e tagliato a dadini. Quando sarà ben dorato e croccante, eliminate parte del grasso rilasciato nella padella. • **Cuocete** la pasta al dente in acqua leggermente salata, scolatela e unitela al composto di uova. Aggiungete il guanciale caldo e mantecate lontano dal fuoco, aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaio di acqua di cottura. Servite con il resto del pecorino.

Spaghetti alla puttanesca

Ingredienti per 6-8 persone
320 g di **spaghetti** • 4 **pomodori pelati**
4 **acciughe** • 20 **olive di Gaeta**
2 spicchi di **aglio**
1 cucchiaio di **capperi**
olio extravergine di oliva
1 **peperoncino** • **prezzemolo**
sale

Preparazione
• **Realizzate** un trito di aglio, spezzettate il peperoncino e tritate i capperi ben lavati. Tagliate a fettine le olive. • **Fate soffriggere** l'aglio in una padella con 3-4 cucchiai di olio e il peperoncino. Quindi aggiungete le acciughe, stemperandole a fuoco dolce. Aggiungete capperi e olive, fate insaporire e aggiungete i pomodori. Schiacciate i pelati con una forchetta e fate cuocere il sugo per circa 10 minuti. • **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli e saltateli nella padella con il condimento per 1 minuto. Profumate con un trito di prezzemolo e servite.

pronti in 10 minuti

con 4 ingredienti

Tips & Tricks

Effetto wow assicurato se servite i sedanini in bicchieri da finger food!

0,40€ a porzione

Sedanini alla carrettiera

Ingredienti per 4-6 persone
320 g di **sedanini** • 3 **pomodori pelati**
2 spicchi di **aglio** • 50 g di **salame Milano**
30 g di **parmigiano a scaglie**
1 rametto di **origano**
1 mazzetto di **prezzemolo tritato**
1 **peperoncino fresco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il salame a listerelle sottili; tagliate la polpa dei pelati a dadini e raccoglieteli in una ciotola. In una padella fate scaldare un filo di olio, unite l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato, un pizzico di peperoncino e l'origano, e lasciate insaporire. Versate l'olio aromatizzato sui pomodori, unite il salame a listerelle, mescolate, regolate di sale e di pepe, e lasciate riposare per circa 40 minuti. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente, stendetela su una teglia, rivestita con carta assorbente da cucina, e fatela raffreddare. Condite con la salsa preparata, aggiungete le scaglie di parmigiano e mescolate. Create delle mono-porzioni con bicchierini o cocotte e profumate con una fogliolina di prezzemolo.

gli STEP
Sedanini in 3 mosse

1

Mezzemaniche con salsiccia e olive

Ingredienti per 4 persone
400 g di **mezzemaniche**
70 g di **olive nere snocciolate**
70 g di **olive verdi snocciolate**
2 **salsicce** • 500 g di **pomodori pelati**
1 **cipolla** • 1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** finemente la cipolla a fettine sottili, spellate e spezzettate le salsicce. In una casseruola fate scaldare a fuoco medio 4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva e unitevi la cipolla e le salsicce. Fate rosolare per circa 10-15 minuti.
• **Aggiungete** il concentrato di pomodoro e le olive; alzate il fuoco, mescolate per qualche secondo e versate i pelati, strizzati con le mani. Aggiustate di sale, insaporite con un po' di peperoncino e fate cuocere per 30 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente, condite con il sugo e servite.

pronti in 30 minuti

Paccheri alici ▾ e pecorino

Ingredienti per 4 persone
320 g di **paccheri**
200 g di **alici già eviscerate e lavate**
3-4 **zucchine** • 1 spicchio di **aglio**
1 cucchiaio di **maggiorana tritata**
100 g di **pecorino** • **vino bianco**
peperoncino • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, raschiandole leggermente sotto l'acqua corrente, spuntatele e tagliatele a fette sottili.
• **Scaldate** 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva con l'aglio schiacciato. Eliminatelo e unite le zucchine, profumate con la maggiorana tritata, e fate cuocere a fuoco basso per una decina di minuti. Bagnate con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare. Pepate, unite le alici e proseguite la cottura per 5-6 minuti. Regolate di sale.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente e fatela saltare per un minuto nella padella con il condimento. Spolverizzate con un po' di pecorino grattugiato e servite.

▴Conchiglioni ripieni

Ingredienti per 4 persone
320 g di **conchiglioni**
400 g di **fave fresche già sgranate**
2 **cipollotti freschi** • 500 g di **stracciatella**
8 filetti di **alici sott'olio** • **erba cipollina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente i cipollotti e fateli rosolare con un filo di olio; unite le fave, tenendone da parte qualcuna per la decorazione finale, e fatele insaporire per qualche minuto, quindi copritele con circa 200 ml di acqua calda e fatele cuocere per una decina di minuti. Salatele e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
• **Scolate** le fave e i cipollotti, tenendo da parte il liquido di cottura. Frullate gli ortaggi, unendo un filo di olio e di acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia e morbida. Profumate infine con una macinata di pepe. • **Unite** alla stracciatella un trito di alici e l'erba cipollina tagliuzzata. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente, conditela con un filo di olio e lasciate raffreddare. Farcite i conchiglioni con la stracciatella. Guarnite con le fave tenute da parte e qualche stelo di erba cipollina, quindi serviteli freddi con la crema di fave a parte.

Briciole di sapore

Condimento ricco e gustoso della cucina povera, le briciole sono davvero facili da fare.
1 Con il pane raffermo: sbriciolate il pane e fatelo dorare in padella con un filo di olio prima di usarlo.
2 Con taralli e grissini: utilizzate il batticarne per ottenere briciole irregolari da usare come finitura del piatto.
3 Con le friselle: sbriciolatele con un mixer e utilizzatele a mo' di formaggio grattugiato sulla pasta.

1,10€ a porzione

▲ Mezzemaniche "mollicate" con asparagi e briciole

Ingredienti per 4 persone
320 g di **mezzemaniche**
150 g di **pancetta dolce a cubetti**
1 mazzetto di **asparagi** • 1/2 **cipolla**
2 **friselle** • **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** gli asparagi rimuovendo le estremità più dure dei gambi e i filamenti esterni. Lavateli e lessateli in acqua bollente e salata per una decina di minuti. Scolateli e teneteli da parte. Spezzettate le friselle, raccoglietele in un mixer da cucina e frullate fino a ottenere tante briciole.
• **Tritate** finemente la cipolla. Fate rosolare la pancetta in una padella antiaderente, unite la cipolla e un filo di olio, e lasciate dorare. Aggiungete gli asparagi, tagliati a tocchetti, e fate saltare per qualche minuto.
• **Frullate** due terzi degli asparagi con un filo di olio, 1 cucchiaio di parmigiano e un pizzico di sale e di pepe, fino a ottenere una crema omogenea (aggiungete, se necessario, un goccio di acqua di cottura della pasta). • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e saltatela con il condimento su fiamma vivace. Aggiungete la crema di asparagi e mescolate, quindi impiattate, ultimate con una macinata di pepe e le briciole di friselle, e servite.

Penne radicchio ▼ ricotta e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **penne lisce**
200 g di **salsiccia fresca**
100 g di **ricotta vaccina**
1 cespo di **radicchio** • 1 spicchio di **aglio**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Rimuovete** le foglie esterne del radicchio, lavatelo e affettatelo sottilmente. Fate rosolare l'aglio, pelato e schiacciato, in una padella con un filo di olio; unite la salsiccia, spellata e sgranata con un cucchiaio di legno, e fatela dorare su fiamma vivace. • **Aggiungete** il radicchio e fate insaporire, quindi bagnate con il vino, lasciate sfumare e fate cuocere per una decina di minuti. Nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e trasferitela in padella con un mestolino della sua acqua di cottura.
• **Fate saltare** la pasta per qualche minuto su fiamma vivace, quindi spegnete, pepate e mantecate con la ricotta. Distribuite nei piatti da portata e servite.

Maggio 2018

il Calendario

martedì 1	mercoledì 2	giovedì 3	venerdì 4	sabato 5
I PRODOTTI DEL MESE				• 5-6 maggio **Francavilla** (Ch), mostra mercato florovivaistica, di artigianato e prodotti tipici. www.comune.francavilla.ch.it
FRUTTA E VERDURA Asparagi, fave, piselli, patate novelle, spinaci, ravanelli, lattuga, cicoria.	Fragole, nespole, kiwi, arance.	**PESCI** Alici, sgombro, tonno, totano, nasello, granchio		
domenica 6	lunedì 7	martedì 8 **Lattuga:** reidratante, diuretica, dalle proprietà calmanti. **Riccha di**: acqua, potassio, magnesio.	mercoledì 9	giovedì 10
venerdì 11	sabato 12 • 12-13 maggio A **Milano** l'ultima tappa italiana del tour **Gelato Festival**, www.gelatofestival.it/	domenica 13 **FESTA DELLA MAMMA**	lunedì 14	martedì 15
mercoledì 16	giovedì 17	venerdì 18 • 18-20 maggio Tre giorni dedicati alla **porchetta**, al festival di **San Terenziano di Gualdo Cattaneo** (Pg). www.porchettiamo.com		domenica 20 • 17-20 maggio Profumi e delizie marinare ad **Ancona** per un "weekend in blu". www.tipicitainblu.it
lunedì 21	martedì 22	mercoledì 23 • 23-24 maggio **Paestum** (Sa) fa da cornice, all'11ª edizione de **Le strade della mozzarella**, www.lsdm.it	giovedì 24	
sabato 26 • 26-27 maggio A **Scicli** (Rg), si rende omaggio a un dolce tipico: la **testa di turco**. www.siciliaospitalitadiffusa.it	domenica 27 Tanti punti allestiti nel centro di **Recco** (Ge) per assaporare la famosa **focaccia** fatta con formaggio igp. www.focacciadirecco.it	lunedì 28	martedì 29	mercoledì 30
	venerdì 1 giugno	sabato 2 giugno	domenica 3 giugno	lunedì 2 giugno **Asparagi:** disintossicanti, antiossidanti e diuretici. **Ricchi di**: potassio e vitamine.
Nespole: antipiretiche, rimineralizzanti, astringenti, ottime alleate del fegato. **Ricche di**: vitamine A, B e C, e di fibre.	mercoledì 6 giugno	giovedì 7 giugno		

1,45€ a porzione

11 Cugini di campagna

Pollo, tacchino coniglio e maiale: carni economiche, facili e saporite in 11 ricette classiche, sfiziose e… ruspanti

Polpettone di tacchino e maiale con zucchine e speck

Ingredienti per 4 persone
400 g di **polpa di tacchino macinata**
200 g di **polpa di maiale macinata**
5 **zucchine** • 200 g di **speck a fette**
3 **uova** • 5 fette di **pane casereccio senza crosta** • 1 bicchiere di **latte**
100 g di **grana grattugiato** • 1 cucchiaio di **rosmarino tritato** • 1 cucchiaio di **salvia tritata** • 1 **cipolla tritata** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatene 3 a tocchetti e le rimanenti a fettine nel senso della lunghezza. Mettete in ammollo nel latte il pane. In una terrina amalgamate le carni con le erbe aromatiche, la cipolla, le zucchine a tocchetti, il grana, le uova e il pane ben strizzato; salate e pepate.
• **Adagiate** le fettine di zucchina e le fettine di speck, alternandole, su un foglio di carta forno, bagnato e strizzato. Disponete sopra la carne aromatizzata, dandole la tipica forma a polpettone. Fasciate con le fettine di zucchina e speck, quindi chiudete a caramella con la carta forno. • **Mettete** il polpettone in una teglia, aggiungete un mestolo e 1/2 di brodo caldo, irrorate con un filo di olio e cuocete a 180 °C per circa 40 minuti. A cottura ultimata, sfornate e lasciate riposare per qualche minuto; togliete la carta forno e servite il polpettone su un piatto da portata, adagiandolo su un letto di insalatina.

BIANCO MANGIARE

1,70€ a porzione

Straccetti di tacchino

Ingredienti per 4 persone
500 g di **petto di tacchino a fette** • 2 **porri**
2 **zucchine** • 3 **peperoni** • 1 bicchiere di **vino bianco** • **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a striscioline sottili il petto di tacchino. Infarinatele leggermente.
• **Mondate** i porri, eliminate la parte verde e affettateli a rondelle. Lavate le zucchine, raschiandole sotto l'acqua corrente, spuntatele e tagliate a rondelle. Tagliate i peperoni lavati a metà, eliminate i semi e le coste bianche interne, e tagliateli a listerelle.
• **Fate soffriggere** i porri in un po' di olio, aggiungete gli altri ortaggi e lasciate insaporire per qualche minuto, finché non si saranno ammorbiditi. Condite con un pizzico di sale, unite gli straccetti e fate cuocere a fuoco vivace finché il liquido prodotto dalle verdure si sarà asciugato. Sfumate con il vino e profumate con una macinata di pepe, mescolate e servite.

Carni bianche

Non sono solo il pollo e il tacchino (fra quelle meno costose) ma anche il coniglio, il maiale, il vitello, il capretto e l'agnello. Eccoli in una veloce carrellata.

✔ **IL POLLO** (gallina, pollastra, galletto, cappone): povera di grassi (ne contiene solo l'1%) è la carne bianca per eccellenza. Anche del pollo non si butta via nulla. Ogni sua parte può essere cucinata e si adatta a ogni tipo di cottura.

✔ **IL TACCHINO**: come il pollo, si presta a mille preparazioni e cotture. E come il pollo ha carni decisamente magre.

✔ **IL CONIGLIO**: ricco di proteine e sali minerali, per renderne più delicato il sapore è sempre meglio sciacquarlo in acqua acidulata con un po' di aceto.

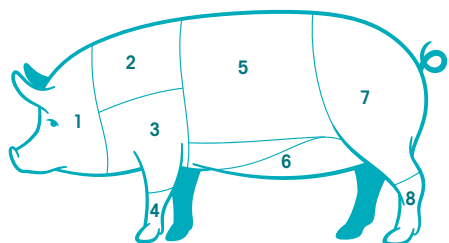
✔ **L'AGNELLO E IL CAPRETTO**: tradizionalmente presenti sulle tavole nel periodo pasquale e primaverile.

✔ **IL VITELLO**: è il nome del bovino macellato tra i 5 e i 7 mesi di età. Rispetto ai bovini adulti (vitellone e manzo) ha carni più magre, tenere e delicate.

✔ **IL MAIALE**: demonizzarlo come animale dalle carni grasse per antonomasia, non ha più senso. Anche perché ormai sono cambiati i criteri di allevamento. Tra i suoi tagli più magri, ci sono il coscio e il lombo sgrassato.

BIANCO MANGIARE

gli STEP
L'arrosto in 3 mosse

Legenda maiale:
1. Testa 2. Capocollo 3. Spalla 4. Piedini
5. Carrè 6. Pancetta 7. Coscia 8. Stinco

con 1 ingredienti

Arrosto di maiale affogato

Ingredienti per 6 persone
2 kg di **maiale** • 100 g di **burro** • 2 **cipolle**
125 ml di **aceto balsamico** • 1 l di **brodo**
2 **chiodi di garofano** • 500 ml di **panna**
farina • 180 g di **lardo** • 1**sale e pepe**

Ingredienti
• **Lardellate** il maiale e legatelo. In una casseruola fondete il burro, unite la carne e le cipolle intere. • **Rosolate** con cura, pepate e unite l'aceto balsamico e i chiodi di garofano. • **Lasciate** sfumare fino a che l'aceto non sarà evaporato. • **Unite** la panna e il brodo, ed eventualmente farina per addensare, coprite e cuocete il maiale per circa 3 ore aggiungendo brodo, se quello in pentola non sembra sufficiente. Salate a metà cottura. • **Togliete** la carne e mantenetela al caldo. Se necessario, fate restringere il fondo di cottura e passatelo al setaccio. Servite le fettine irrorandole con abbondante salsa setacciata.

▾ Involtini affumicati di lonza

Ingredienti per 4 persone
4 fettine di **lonza di maiale**
8 fette di **pancetta affumicata**
120 g di **scamorza affumicata a dadini**
1 bicchiere di **vino bianco secco**
1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sistemate** le fettine di carne tra due fogli di carta forno e battetele leggermente con un batticarne. • **Stendete** su ciascuna fettina di carne 2 fette di pancetta e qualche dadino di scamorza. Arrotolate le fettine di carne e fermatele con degli stecchini. • **Scaldate** l'olio in una padella antiaderente e rosolate gli involtini in modo uniforme. Bagnate con il vino e lasciate evaporare; salate, pepate e terminate la cottura a fuoco moderato in 20 minuti. A cottura ultimata, servite subito.

BIANCO MANGIARE

Maiale tonné ▴

Ingredienti per 6 persone
1 kg circa di **lombo di maiale** • 1 **cipolla bionda** • 2 **carote** • 1 **costa di sedano**
1 bicchiere di **vino bianco** • 2 foglie di **alloro** • 4 **grani di pepe** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

per la salsa tonnata
3 **tuorli sodi** • 3 **cucchiaini di senape**
1 cucchiaino di **aceto di vino bianco**
4 **filetti di acciughe** sott'olio
200 g di **tonno sott'olio sgocciolato**
2 cucchiai di **capperi dissalati**
1 cucchiaio di **maionese** (facoltativa)
1 cucchiaio di **succo di limone**
1 bicchiere circa di **olio extravergine di oliva** • **capperi** • **germogli freschi**

Preparazione
• **Raschiate** le carote, spuntatele e tagliatele a tocchetti. Pulite il sedano e fate anche questo a tocchetti. Sbucciate la cipolla e dividetela a metà. Legate il maiale con lo spago da cucina e sistematelo in una casseruola. Versate il vino, coprite con l'acqua e aggiungete gli odori mondati, i grani di pepe, l'alloro e 1 cucchiaio di olio. Salate, mettete sul fuoco e portate a bollore. • **Incoperchiate** e fate cuocere la carne a fuoco dolce per circa 1 ora. Spegnete e lasciate raffreddare la carne nella casseruola con il suo brodo, quindi scolatela e trasferitela in frigorifero per qualche ora (anche per tutta la notte).
• **Raccogliete** nel bicchiere di un frullatore a immersione i tuorli, la senape e l'aceto, e iniziate a frullare. Versate a filo l'olio e proseguite a lavorare. Incorporate infine i capperi, le acciughe e il tonno, sminuzzati. Aggiungete il succo di limone e, a piacere, la maionese. Se necessario, regolate di sale. Tagliate la carne a fette sottili e disponetele in un piatto da portata. Aggiungete la salsa tonnata, guarnite con i capperi e i germogli freschi, e servite.

Cosce di pollo croccante

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **pollo** (**cosce** e **sovracosce**)
50 g di **olive taggiasche snocciolate**
2 **limoni** • 2-3 **scalogni** • 1 rametto di **timo** • **miele** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** leggermente il miele in modo da renderlo fluido. Spennellateci il pollo, passandolo bene anche fra la pelle e la carne. Tagliate a spicchi gli scalogni, lavate e tagliate a fette 1 limone. • **Distribuite** qualche fetta di limone sul fondo di una teglia foderata con carta forno unta. Aggiungete il pollo, le olive, gli scalogni e irrorate con il succo del limone rimasto. Salate e pepate. • **Adagiate** qualche altra fetta di limone sulla carne e aggiungete il timo spezzettato. Infornate a 190 °C per circa 1 ora.

pronto in 15 minuti

Cosa vi serve?

FILENI
Fusi di pollo italiano, allevato a terra. **€6,20** al kg.

AMADORI
Fusi di pollo italiano, alimentazione No Ogm vegetale. **€3,50** al kg.

AMADORI
Sovracosce Campese ideali sia al forno che in padella. Confezione da due pezzi **€2**.

AIA
Sovracosce maxi di pollo. **€4,99**.

Cosce di pollo ripiene

Ingredienti per 4 persone
4 **cosce di pollo disossate**
1 **peperone rosso** • 1 spicchio di **aglio**
2 cucchiai di **capperi** • 1 fetta di **pane casereccio** • **prezzemolo** • **alloro** **rosmarino** • **salvia** • **timo** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • 500 g di **patate novelle** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e tagliate il peperone. Eliminate i semi e le coste interne, tagliatelo a listerelle e fatelo appassire a fuoco dolce. Unite i capperi ben lavati e lasciate insaporire. Unite un trito di aglio e prezzemolo e completate la cottura.
• **Tagliate** a dadini il pane e fatelo tostare, regolate di sale e unitelo ai peperoni. Salate le cosce, farcitele con il composto di peperoni e fermatele con uno stecchino. Fate rosolare le cosce in una casseruola con un po' di olio, aggiungete le erbe aromatiche e sfumate con il vino. Lasciate cuocere per circa 45 minuti.
• **Lessate**, intanto, le patate per circa 15 minuti. Scolatele e fatele saltare con un trito di erbe aromatiche. Servitele come accompagnamento alle cosce.

1,20€
a porzione

BIANCO MANGIARE

Cosce di pollo alla romana

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **pollo** (**cosce** e **sovracosce**)
350 g di **pomodori pelati**
50 g di **prosciutto crudo** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • 1 ciuffo di **maggiorana** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e asciugate il pollo. Tagliate i pelati a pezzetti. • **Lavate** la maggiorana e tritatela insieme all'aglio. In una padella con due cucchiai di olio, fate rosolare il prosciutto tagliato a listerelle. Unite il pollo e fatelo dorare bene. • **Cospargete** con il trito aromatico e sfumate con il vino. Versate i pelati e salate; quindi, coprite e fate cuocere a fuoco basso fino a che la carne sarà tenera e il sugo denso.

Pollo ai peperoni

Ingredienti per 4 persone
600 g di **sovracosce di pollo già disossate**
500 g di **peperoni gialli e rossi**
1 dl di **aceto di vino bianco**
100 g di **cipolla rossa** • 1 cucchiaio di **zucchero** • 250 g di **pomodori pelati**
olio extravergine di oliva • **sale**

con 3 ingredienti

Preparazione

• **Disponete** le sovracosce di pollo in una teglia, mettendole con la parte della pelle rivolta verso l'alto; condite con un pizzico di sale, coprite con un foglio di alluminio e fate cuocere in forno a 80 °C per almeno due ore. Trascorso il tempo di cottura, levate e scolate il grasso; rimettete la teglia in forno a 200 °C e fate rosolare.
• **Sciacquate**, intanto, i peperoni, mondateli, eliminando semi e coste bianche interne, e tagliateli a losanghe. Portate a bollore una pentola con l'acqua; unite un pizzico di sale, l'aceto e i peperoni, e fate cuocere per qualche minuto. Scolate e tenete da parte. • **Raccogliete** la cipolla, tagliata a julienne, in una ciotola e conditela con un pizzico di sale, lo zucchero e due cucchiai di olio. Trasferite in una casseruola, e fate cuocere per una decina di minuti. Quando la cipolla inizierà a rosolare, unite i peperoni e i pomodori, e fate cuocere per circa 20 minuti fino ad addensamento. Regolate di sale.
• **Versate** la salsa di peperoni e pomodoro sopra le sovracosce di pollo, coprite con un foglio di alluminio e fate cuocere in forno a 90 °C per altri 15 minuti. Levate e servite.

Pollo piccante▾ con salsa tzatziki

Ingredienti per 6 persone
3 **petti di pollo** • 1 pizzico di **peperoncino**
1 cucchiaino di **paprica dolce**
8 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
sale • 350 g di **yogurt greco**
1 **cetriolo** • 2 spicchi di **aglio**

Preparazione

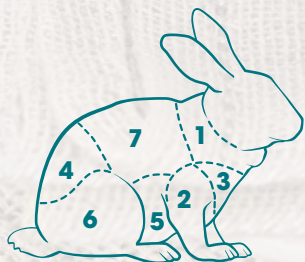
• **Emulsionate** l'olio con il peperoncino e la paprica in una ciotola. Tagliate il pollo a bocconcini e unitelo alla marinata. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare al fresco per almeno un'ora.
• **Lavate** e sbucciate il cetriolo e tritatelo con il mixer da cucina. Raccogliete la purea ottenuta in un colino, condite con un pizzico di sale e lasciate che venga eliminata l'acqua di vegetazione per almeno mezz'ora. • **Raccogliete** la polpa di cetriolo in una ciotola e unite lo yogurt e l'aglio spremuto. Salate e amalgamate il tutto per qualche minuto. • **Prendete** i bocconcini dal frigo, scolateli dalla marinata e infilzateli negli spiedini. Scaldate una padella antiaderente e cuocete gli spiedini per 10-15 minuti, rigirandoli e bagnandoli spesso con la marinata rimasta. Servite gli spiedini caldi, accompagnati dallo tzatziki.

Tips & Tricks

Prima della cottura immergete gli stecchini di legno nell'acqua per almeno due ore: non si bruceranno e non altereranno il sapore dei cibi.

Insalata di coniglio con fave olive e pecorino

Ingredienti per 4 persone
1 **coniglio a pezzi** • 350 g di **fave già sgranate** • 2 spicchi di **aglio**
il succo di 1/2 **limone** • **pecorino romano** • **olive taggiasche** • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe macinato al momento

Preparazione
• **Condite** i pezzi di coniglio con un filo di olio e il succo di limone. Salate, pepate e mescolate accuratamente, quindi trasferite in frigorifero e fate marinare per circa un'ora. Rosolate gli spicchi di aglio in camicia con un filo di olio; disponete il coniglio, ben scolato dalla marinatura, e fatelo rosolare da tutti i lati. Incoperchiate e lasciate cuocere il tutto per circa 2 ore, bagnando di tanto in tanto con un mestolo di brodo caldo. • **Spegnete**, una volta cotto, e lasciate raffreddare il coniglio a temperatura ambiente, quindi spolpatelo e sfilacciate la carne. • **Scottate** le fave in acqua bollente e leggermente salata per 5 minuti, quindi scolatele e fatele raffreddare. Unite in una ciotola le fave scottate, le olive snocciolate e il coniglio sfilacciato; mescolate e profumate con una macinata di pepe. Condite con olio a crudo e con il pecorino romano, e servite.

1. Collo: si utilizza insieme alla testa e alle altre ossa per preparare un fondo.
2. Spalle: ottime in umido e, disossate, per preparare ragù e ripieni.
3. Carré e petto: disossati, si utilizzano per preparare lombatine o piccoli arrosti farciti.
4. Sella o lombata: è, insieme alle cosce, la parte più pregiata dell'animale. È ottima arrosto.
5. Pancia: arrotolata con la sella, si presta per piccoli arrosti oppure, da sola, per il ragù.
6. Cosce: versatili nell'uso, sono uno dei tagli migliori del coniglio.
7. Busto: privato di cosce, spalle e testa, si presta per essere disossato, farcito e cotto arrosto.

Forza azzurra

9

Tutt'altro che povero, il pesce azzurro è un concentrato di sapori e nutrienti. Poco costoso, tipico dei nostri mari e altamente versatile, quello azzurro è il pesce super buono per eccellenza. Provare per credere

1,50 a porzione

gli STEP
Il tortino in 3 mosse

1

2

3

◂ Tortino di alici alla mediterranea

Ingredienti per 4 persone
600 g di **alici** • 600 g di **patate**
400 g di **pomodori datterini** • 2 di cucchiai di **origano** • 4 di cucchiai di **capperi**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Aprite** le alici a libretto senza spellarle, eliminando la testa e la lisca centrale, sciacquatele sotto acqua corrente e tamponatele con un foglio di carta assorbente da cucina. Eliminate il sale di conservazione dai capperi sciacquandoli bene, asciugateli e tritateli grossolanamente. • **Lessate** le patate, calcolando circa 10 minuti dal bollore dell'acqua. Scolatele, sbucciatele e tagliatele a rondelle di circa 1/2 cm. Sbollentate i pomodorini per circa 2 minuti, pelateli e tagliateli a metà per rimuovere i semi e l'acqua di vegetazione. Riduceteli a dadini piccoli. • **Ungete** di olio una teglia rotonda non troppo grande, spolverizzate il fondo con un po' di pangrattato e riempitela alternando strati di patate condite con sale e pepe, strati di alici e strati di pomodorini ricoperti con un trito di capperi e una spolverizzata di origano. Spolverizzate con pangrattato. Salate e pepate ancora e condite con un filo di olio. Ripetete la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con le patate. • **Spolverizzate** il tortino con un po' di pangrattato, irrorate con poco olio e infornate a 200 °C per 40 minuti circa. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Filetto di sgombro ▾ con zucchine

Ingredienti per 4 persone
8 filetti di **sgombro** • 4 **zucchine**
5-6 **pomodori poco maturi** • **origano**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Condite** i filetti con il sale, il pepe e l'origano. Adagiateli su una placca precedentemente rivestita con carta da forno, con la pelle rivolta verso il basso.
• **Tagliate** le zucchine e i pomodori a fettine sottili, disponeteli a mo' di squame sul pesce e condite con sale, pepe e olio.
• **Fate gratinare** al forno a 200 °C per 15 minuti circa. Servite con olio crudo profumato all'aglio e origano.

Olio al profumo di aglio e origano

Fate scaldare un po' di **olio** in un tegamino con **2 rametti di origano** e **uno spicchio di aglio**, avendo cura di non farlo soffriggere. Fate raffreddare lasciando all'interno l'aglio e l'origano.

200° in 15 minuti

Dritte per ... *sfilettare a casa*

1 PULITE IL PESCE Con un coltello ben affilato, incidete il ventre ed eliminate le interiora dello sgombro.
2 VIA LA TESTA Eliminate la testa e sciacquate il pesce sotto l'acqua corrente, quindi asciugatelo con carta assorbente da cucina.
3 SFILETTATELO Sempre con il coltello, incidete il pesce prima al di sotto della pinna laterale, poi a partire dalla pinna caudale. Seguendo la linea della lisca centrale, lasciate scivolare la lama del coltello fino alla coda. Ripetete l'operazione anche dall'altro lato e ricavate due filetti.
4 Infilate la lama fra la polpa e la pelle del pesce, e rimuovete quest'ultima trattenendo il filetto dal lato più stretto.

con 2 ingredienti

Sgombro alla cacciatora

Ingredienti
2 filetti di **sgombro già puliti**
200 g di **peperoni rossi**
40 g di **cipolla rossa** • 4 dl di **vino bianco**
2-3 foglie di **salvia** • **aceto di vino bianco**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Sciacquate** bene i peperoni, tagliateli a metà per eliminare semi e coste bianche interne. Tagliateli a listerelle. In un tegame fate rosolare la cipolla tritata con un filo di olio; aggiungete le listerelle di peperone e fatele saltare per qualche minuto. • **Aggiungete** i filetti di sgombro, bagnate con il vino e un goccio di aceto, e proseguite la cottura per altri tre minuti. Condite con un pizzico di sale e profumate con qualche fogliolina di salvia. Portate in tavola e servite.

La tartare di sgombro

Preparate la tartare (per 4 persone) tagliando a cubetti **4 filetti di sgombro** puliti e abbattuti (nel freezer di casa per almeno 4-5 giorni). Conditeli con **sale**, **olio** e **40 g di cipolla** finemente affettata. Mescolate e lasciate insaporire per almeno 5 minuti. Servite in piatti da portata aiutandovi con un coppapasta e guarnendo con **menta** e **cucunci**.

1,50€
a porzione

1€
a porzione

Involtini di sarde e spinaci

Ingredienti per 4 persone
8 **sarde fresche** (da 150 g l'una) • 1 kg di **spinaci novelli**
50 g di **mollica di pane** • 1 spicchio di **aglio**
4 cucchiai di **prezzemolo tritato** • 3 cucchiaini di **semi di cumino** • 25 g di **pinoli già pelati** • 15 g di **pistacchi non salati tritati** • 4 cucchiai di **pangrattato** • **latte**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** gli spinaci, lavateli e scottateli in acqua bollente e salata per 2 minuti. Scolateli, strizzateli e tritateli grossolanamente. Fate ammorbidire il pane in un pochino di latte e lasciate riposare per una decina di minuti. • **Scaldate** 3 cucchiai di olio in un tegame, unite gli spinaci, il pane ammollato ben strizzato, l'aglio tritato, il prezzemolo, il cumino, i pistacchi e pinoli, e fate insaporire per pochi minuti. Salate, pepate, spegnete e lasciate intiepidire. • **Squamate**, svuotate e sciacquate le sarde; apritele sul ventre, togliete la lisca centrale, lasciando la coda. Salate, pepate e distribuite un po' di ripieno di spinaci su ciascuna sarda. Arrotolate e fermate con uno stecchino di legno. • **Disponete** gli involtini in una teglia, leggermente unta, spolverizzate con il pangrattato e irrorate con un filo di olio. Infornate e fate cuocere in forno già caldo a 210 °C per 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, eliminate gli stecchini e servite subito.

Sarde beccafico

Ingredienti per 4 persone
24 **sarde già diliscate** • 10 dl di **aceto di vino** • 4 **uova**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 100 g di **parmigiano grattugiato**
100 g di **pecorino grattugiato** • 300 g di **mollica di pane raffermo** • 100 g di **olive bianche già snocciolate**
50 g di **pinoli già pelati** • 50 g di **uvetta** • 20 g di **capperi dissalati** • 1 **limone** • **olio di semi di arachide** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le sarde e fatele marinare in una terrina con l'aceto per circa 3 ore. In una ciotola raccogliete una-due manciate di mollica di pane raffermo, grattugiata, i formaggi, 2 uova e le olive, i pinoli, i capperi, l'uvetta e il prezzemolo, tritati, e amalgamate accuratamente.
• **Distribuite** il ripieno su metà delle sarde e coprite con quelle restanti a mo' di panino. Passate il pesce nelle uova restanti, precedentemente sbattute, e poi nel pane raffermo grattugiato rimanente. Scaldate abbondante olio di semi e friggete le sarde. A doratura, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Salate, guarnite con spicchi di limone e servite.

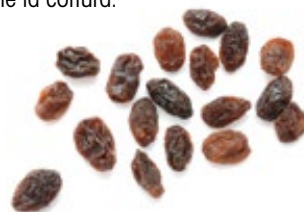
Sarde panate

Ingredienti
500 g di **sarde pulite, eviscerate e aperte a libro**
300 g di **pangrattato** • **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • 200 g di **pomodori**
1 **melanzana** • 2 coste di **sedano** • 100 g di **cipolline**
100 g di **olive verdi** 100 g di **pinoli** • **concentrato di pomodoro**
aceto • **zucchero** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Miscelate** il pangrattato, l'aglio, tritato finissimo, e un pizzico di sale e impanateci le sarde. • **Tagliate** la melanzana a cubetti e friggetela in abbondante olio. Scolate e asciugate su un foglio di carta assorbente. Mondate le coste di sedano, tagliatele a fettine e friggetele nello stesso olio. Scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina e tenetele da parte.
• **Affettate** le cipolline e fatele appassire in un'altra padella con un filo di olio. Unite le olive, i pinoli e 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, diluito in poca acqua calda, aggiungete le melanzane e i pomodorini pelati e tagliati a tocchetti, e lasciate insaporire per qualche minuto. Unite le fettine di sedano, un pizzico di zucchero e una spruzzata di aceto e proseguite la cottura per 5-10 minuti. • **Scaldate** abbondante olio e friggeteci le sarde. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salatele. Servite le sarde su un letto di caponata.

Frittata di sarde

Ingredienti per 4 persone
6 **uova** • 300 g di **filetti di sarde a libretto**
2 **cipolle bianche** • **uvetta** • **pinoli** • **finocchietto selvatico**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** le sarde, asciugatele e tagliatele quasi tutte a pezzetti. Mettete in ammollo l'uvetta. • **Fate soffriggere** la cipolla affettata finemente in una padella per frittata. Unite le sarde tagliate, l'uvetta, strizzata, e i pinoli. Bagnate con un po' di acqua e proseguite sul fuoco fino a cottura delle sarde. Intanto, fate saltare i filetti di sarda interi in un'altra padella con un filo di olio. • **Sbattete** le uova con una forchetta giusto per slegarle, quindi salatele, pepatele e profumatele con un po' di finocchietto selvatico. Versate le uova nella padella con le sarde a pezzetti, mescolate e fate cuocere la frittata da ambo i lati. Prima che si rapprenda completamente, distribuite in superficie i filetti di sarda saltati e ultimate la cottura.

Accompagnate con...

Pesto di fave

Sbollentate **100 g di fave** sgranate per qualche minuto in abbondante acqua bollente e leggermente **salata**. Scolatele, eliminate la pellicina e frullatele nel mixer con **1 spicchio di aglio**, **1 cucchiaio di pecorino**, **1 ciuffo di mentuccia** e l'**olio di oliva** necessario a rendere tutto cremoso.

◂Polpettine di tonno

Ingredienti per 6 persone
600 g di **filetto di tonno** • 1 fetta di **pane casereccio senza crosta** • 1 cucchiaio di **pinoli già tostati** • 1 cucchiaio di **pecorino grattugiato** • 1 cucchiaio di **parmigiano grattugiato** • 1 **uovo** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **mentuccia** **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe** • **pane casereccio** (per guarnire)

Preparazione
• **Pulite** il filetto di tonno da eventuali lische residue, tritatelo grossolanamente al coltello e raccoglietelo in una ciotola. Unite la mollica della fetta di pane, fatta rinvenire in un po' di acqua e poi strizzata, l'uovo e i formaggi grattugiati. Aggiungete i pinoli, tritati, profumate con un po' di prezzemolo e un po' di mentuccia, tritati, e una macinata di pepe, regolate di sale e amalgamate.
• **Modellate** tante piccole polpettine, passatele in un po' di farina e friggetele in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Salate** le polpettine e servitele con il pesto di fave, messo in bicchierini di vetro, e con qualche fetta di pane casereccio tostato.

Involtini▸ di palamita

Ingredienti per 4 persone
8 **filetti di palamita** • 4 **zucchine**
2 **melanzane** • 1 **pomodoro ramato**
1 **costa di sedano** • qualche rametto di **timo** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le verdure, pulitele e riducetele a dadini. In una padella scaldate qualche cucchiaio di olio e fatevi saltare le verdure con un rametto di timo per circa 15-20 minuti. Salate e pepate leggermente.
• **Stendete** i filetti di pesce sul piano di lavoro e distribuitevi metà delle verdure preparate. Arrotolate i filetti di palamita, fermateli con uno stecchino di legno e sistemateli in una teglia, rivestita con carta forno; infornate e fate cuocere in forno già caldo a 200 °C per 10-12 minuti. • **Sfornate** e disponete gli involtini sui piatti da portata e serviteli con le verdure restanti. Guarnite con ciuffetti di timo e irrorate con un filo di olio per completare.

Dall'orto in tavola

Verdure "pop" in versione glam: 8 ricette per trasformare gli ortaggi di stagione in contorni straordinari

8

Nell'orto di maggio

Fra le verdure del mese: fave, asparagi, carote, ravanelli, piselli, patate novelle, lattuga, taccole, cipollotti, zucchine, spinaci, cavoletti di Bruxelles, cicoria

Chips di verdure in gabbia di sfoglia

0,45€ a porzione

Ingredienti per 6 mummie
250 g di **pasta sfoglia** • 2 **zucchine**
2 **carote** • 4 fette di **prosciutto cotto**
100 g di **gruyère** • **glassa all'aceto balsamico** • **maionese** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le verdure, spuntate e raschiate le carote sotto l'acqua corrente. Tagliate gli ortaggi per il lungo ottenendo bastoncini di circa mezzo cm di spessore e 15 cm di lunghezza. • **Cuocete** i bastoncini di verdure al vapore, salandoli leggermente, fino a quando saranno teneri, quindi levateli e fateli raffreddare su un canovaccio pulito. Stendete la pasta sfoglia e tagliatela a striscioline sottili.
• **Unite** tra di loro due bastoncini di carote e due di zucchine, avvolgeteli con il prosciutto e poi con le strisce di sfoglia, lasciando libera la parte superiore. Create una specie di turbante di striscioline di pasta e posatelo all'estremità, lasciando lo spazio per gli occhietti. • **Ricavate** dal formaggio tanti dischetti, servendovi di una cannuccia, e metteteli sotto il turbante di sfoglia per realizzare gli occhietti. Create le pupille con due gocce di glassa all'aceto balsamico e distribuite nei piatti da portata. Guarnite a piacere con qualche goccia di maionese e servite.

Piselli con la pancetta

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **piselli sgranati** • 100 g di **pancetta affumicata** • 2 **cipollotti** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • 1 cucchiaio di **zucchero**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Affettate** la pancetta a striscioline e fatela rosolare con due cucchiai di olio. Aggiungete i cipollotti tagliati e fate appassire. Salate, pepate, unite lo zucchero e il vino. Quando quest'ultimo sarà sfumato, aggiungete 2 bicchieri di acqua e portate a bollore. Versate i piselli, mescolate e continuate la cottura con il coperchio a fuoco basso finché i piselli saranno teneri.

0,60€ a porzione

Terrina di carote e rucola

Ingredienti per 4 persone
700 g di **carote** • 200 ml di **panna light**
150 g di **cipollotti** • 125 g di **rucola**
50 ml di **latte** • 3 g di **agar-agar**
1 cm di **zenzero fresco** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate**, spuntate e tagliate a rondelle le carote. Mondate e affettate i cipollotti, trasferite quindi le verdure in una pentola con lo zenzero sbucciato, un pizzico di sale e un goccio di acqua. Fate cuocere fino a quando le verdure saranno morbide.
• **Scolatele** dal liquido in eccesso, unite 150 ml di panna e frullate con un mixer a immersione fino a ottenere una purea omogenea. • **Unite** 2 g di agar-agar, mettete la pentola sul fuoco e fate sobbollire per circa 4 minuti, mescolando continuamente. • **Lessate** la rucola lavata in poca acqua bollente. Scolatela, trasferitela nuovamente nella pentola e unite la panna restante e il latte restante. Incorporate l'agar-agar, mettete sul fuoco e fate sobbollire per 2 minuti, mescolando con frequenza. • **Distribuite** la purea di carote e cipollotti nei bicchierini fino a circa 3 cm dal bordo. Completate con la purea di rucola. Fate intiepidire, coprite con pellicola trasparente e fate rassodare in frigorifero per 4-6 ore. Trascorso il tempo di riposo, levate e servite.

Insalata di asparagi

Ingredienti per 4 persone
400 g di **asparagi** • 7 **pomodori secchi sott'olio** • 150 g di **prosciutto crudo**
2 cucchiai di **capperi sotto sale**
10 **olive verdi già snocciolate**
il succo di 1 **limone**
scaglie di parmigiano • **erba cipollina**
3 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente gli asparagi, eliminate la parte finale legnosa e lessateli in abbondante acqua leggermente salata per circa 5 minuti. Scolateli al dente e trasferiteli in una ciotola con acqua e ghiaccio. Fateli raffreddare, scolateli, asciugateli con carta assorbente da cucina e tagliateli in diagonale. • **Riducete** i pomodori secchi a listerelle e le olive a rondelle; tagliate il prosciutto crudo a pezzetti e raccogliete tutto in una ciotola. Unite gli asparagi, i capperi dissalati e infine le scaglie di parmigiano. • **Condite** con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe; distribuite nei piatti da portata, decorate con l'erba cipollina e servite.

Purè di fave profumato al basilico

Ingredienti per 4 persone
400 g di **fave fresche già sgranate**
1 **patata** • 1/2 bicchiere di **latte**
1 ciuffo di **basilico** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** e tamponate con carta assorbente le foglie di basilico. Lessate la patata in acqua leggermente salata e, 5 minuti prima del termine di cottura, unite le fave. Spegnete, profumate con il basilico e frullate tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una purea vellutata. • **Versate** la purea ottenuta in un pentolino, unite il latte e fate addensare sul fuoco per qualche minuto. Salate e profumate con una macinata di pepe. Guarnite il piatto con le fave intere e il basilico.

I tempi di cottura delle verdure

VERDURE	LESSATE	AL VAPORE	IN PADELLA
	10/15 minuti in acqua bollente e salata	**10 minuti**	**10 minuti**
	20/30 minuti in acqua fredda salata	**10/15 minuti** tagliate	**10 minuti**
	15 minuti in acqua bollente e salata	**10/15 minuti** tagliato	**7/10 minuti** tagliato
	15 minuti in acqua bollente e salata	**10/12 minuti**	**10/15 minuti**
	8/10 minuti	**10/12 minuti**	**10/15 minuti**
	10/15 minuti	**8/10 minuti**	**10/15 minuti**
	15/20 minuti in acqua bollente e salata	**10/12 minuti**	**10/15 minuti**

Finta vignarola con patate

Ingredienti per 6 persone
500 g di **patatine novelle**
500 g di **fave già sbucciate e lessate**
8 **cuori di carciofi** • 8 **cipollotti**
2 **scalogni** • 50 g di **burro**
50 ml di **panna fresca** • 1 rametto di **timo**
vino bianco secco • **sale e pepe nero**

Preparazione
• **Lessate** le patatine in acqua bollente leggermente salata. A cottura ultimata, scolatele, lasciatele intiepidire e sbucciatele. • **Lessate** i cuori di carciofi in acqua bollente, a cui avrete aggiunto 1/2 bicchiere di vino e un pizzico di sale. Scolateli. • **Pulite** e lessate i cipollotti in acqua bollente leggermente salata. Una volta cotti, scolateli, lasciateli intiepidire e tagliatale in due nel senso della lunghezza. • **Mettete** sul fuoco 1 bicchiere di vino bianco, gli scalogni tritati e il timo, e lasciate ridurre. Filtrate il liquido e rimettete sul fuoco con il burro, la panna, il sale e il pepe. Fate ridurre ancora, fino a ottenere una salsa densa. Raccogliete tutte le verdure su un vassoio, condite con la salsa e servite.

Gratin di patate e cipolle

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **panna fresca**
3 **patate bianche medie**
2 **cipolle dorate** • 150 ml di **latte**
200 g di **fontina**
40 g di **parmigiano grattugiato**
1 pizzico di **noce moscata**
1 spicchio di **aglio** • **burro**
sale e pepe

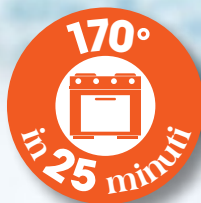
Preparazione
• **Preriscaldate** il forno a 180 °C. Imburrate 4 pirofile monoporzione dopo avervi strofinato uno spicchio di aglio. Sbucciate le patate e le cipolle e, con la mandolina, affettatele sottilmente. Condite le verdure con un pizzico di sale e profumate con una macinata di pepe e di noce moscata, e mescolate. • **Grattugiate** la fontina, unitela alle verdure e mescolate il tutto per bene. In un pentolino versate il latte e la panna, mettete sul fuoco e fate intiepidire. Distribuite le verdure all'interno delle pirofile imburrate e coprite con il latte e la panna tiepidi. • **Cospargete** la superficie con il parmigiano grattugiato e con qualche fiocchetto di burro. Coprite le pirofile con un foglio di alluminio e infornate per circa 20 minuti, quindi levate il foglio di alluminio e fate gratinare. Quando la superficie sarà ben dorata, levate e lasciate intiepidire. Sformate nei piatti da portata e servite.

180°
in 20 minuti

Flan di porri e ravanelli

Ingredienti per 4-6 persone
2 mazzi di **ravanelli grandi**
2 **porri** • 4 **albumi**
100 g di **grana grattugiato**
1 spicchio di **aglio**
noce moscata in polvere
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate** saltare i porri, puliti e affettati sottilmente, con l'aglio e un filo di olio; aggiungete le foglie dei ravanelli e fatele appassire (se necessario, bagnate con mezzo bicchiere di acqua). Una volta cotto, spegnete e lasciate intiepidire, quindi con un mixer a immersione frullate fino a ottenere una purea omogenea. Incorporate gli albumi, un pizzico di noce moscata e il grana grattugiato. Regolate infine di sale e di pepe. • **Lavate** accuratamente i ravanelli e tagliateli a lamelle molto sottili; ungete gli stampini per flan e foderateli con le fettine di ravanello. Versate al centro il composto di porri e fate cuocere in forno a bagnomaria a 170 °C per circa 25 minuti.

170°
in 25 minuti

Accompagnate con... Zabaione salato

Montate **4 tuorli** in una ciotola a bagnomaria, aggiungendo **un pizzico di curcuma** e uno di **sale**. Quando il composto sarà gonfio e spumoso, versate a filo **100 ml di vino bianco secco** e proseguite a lavorare fino a ottenere uno zabaione cremoso e ben addensato. Servite lo zabaione come accompagnamento ai flan tiepidi.

Contorni prêt à manger

Surgelate, al naturale o golosamente condite, sott'olio, in latta o in vetro… W le verdure pronte all'uso

4 Salti in Padella Contorno Mediterraneo Zucchine, melanzane, peperoni e patate, insaporiti da una stuzzicante salsa per il contorno **Findus** pronto in 10 minuti. Confezione da 500 g.

Cuori di Carciofi
I carciofi **Findus** vengono raccolti piccoli e in breve surgelati. Confezione da 450 g.

Tempura surgelata di Verdure ricoperte da una dorata panatura senza uovo. Confezione da 450 g. Firmato **Bonduelle**.

Confezione di Punte di Asparagi surgelati **Findus** da 300 g.

I Piselli Fantasia **Findus** arricchiti da un soffritto di cipolla, con l'aggiunta di una dadolata di prosciutto cotto affumicato. Confezione da 500 g.

Polpette **Saclà** di Mopur, spinaci e piselli. Cluster da 160 g.

€3,49

€2,40

Mix Mediterraneo, della gamma Cotti a Vapore **Valfrutta**, è un mix di verdure, mais e olive per arricchire una semplice insalata oppure per piatti freddi a base di riso o pasta. 3 lattine da 150 g.

€2,19

Gusto & Vitalità - Mix bellezza di **Bonduelle** con Kale, Red Chard, Lattughino Rosso, Carote. Nella bustina, mandorle a lamelle tostate, mirtilli neri e semi di lino. Confezione da 120 g. (100 insalata + 20 bustina).

€4,29

Carciofi alla paesana. Cuori di carciofo marinati in olio di semi di girasole ed erbe aromatiche. Vaso da 285 g di **Saclà**.

€3,19

Melanzane a filetti
Melanzane **Saclà**, tagliate a filetti e arricchite da peperoncino. Conservate in delicato olio di oliva. Vaso da 280 g.

€2,95

€3,69

€3,69

Le zucchine alla Caprese, i friarielli alla Napoletana e la scarola alla Napoletana di **D'Amico**: ricche e gustose specialità, conservate con olio extravergine di oliva e olio di girasole. Barattolo da 280 g.

Superfood generation

6 fantastiche combinazioni di ingredienti super… Tutte da gustare

6

SUPER-UNICI

Avocado. Ricco di vitamine (in particolare acido folico), sali minerali e grassi (buoni), l'avocado protegge il sistema cardiovascolare, può riequilibrare i livelli di colesterolo e aiuta a tenere sotto controllo la pressione.

Salmone. Protegge il sistema cardiovascolare, aiuta ad abbassare il colesterolo e a prevenire l'osteoporosi.

Spinaci. Ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti, gli spinaci combattono l'invecchiamento, aiutano a regolare la pressione sanguigna e migliorano la salute degli occhi.

Batata. È nella top ten dei vegetali più salutari al mondo. È un potente antiossidante, è ricco di vitamine, fibre e sali minerali e aiuta a tenere sotto controllo la glicemia, l'anemia e l'ipertensione.

Quinoa. È un seme (della stessa specie degli spinaci) molto nutriente e ricco di proteine. Oltre a un alto potere energizzante, la quinoa ha effetti antiinfiammatori e antivirali. È priva di glutine, perfetta per i celiaci.

senza cottura

gli STEP
Tartare in 4 mosse

1

2

3

4

Tartare avocado e salmone

Ingredienti per 4 persone
400 g di **salmone fresco** • 2 **avocado**
1 **pompelmo** • **il succo di** 1 **limone**
2 cucchiai di **pinoli già pelati**
1 cucchiaino di **pepe rosa in grani leggermente pestati** • qualche rametto di **timo** • **sale** • 200 ml di **panna fresca** (o yogurt al naturale) • **pompelmo**
1 cucchiaino di **cerfoglio tritato**

Preparazione
• **Spremete** il succo del pompelmo e filtratelo con un colino a maglie fitte. Tenete da parte la scorza. In una ciotola versate la panna e lavoratela, senza montarla, per 1 minuto • **Sempre mescolando** con la frusta, aggiungete a filo il succo di pompelmo; salate e pepate. Aggiungete il cerfoglio tritato e mescolate delicatamente. Coprite e sistemate in frigorifero. • **Tostate** i pinoli per qualche minuto in un padellino antiaderente, senza aggiunta di grassi, e tenete da parte. Con uno spelucchino pulite la scorza di pompelmo, togliendo la parte bianca interna e tagliatela a julienne. • **Pulite** e tagliate a dadini gli avocado. Raccoglieteli in una ciotola, irrorate con il succo di limone e mescolate delicatamente. • **Tagliate** il salmone a listerelle e poi a dadini come fatto per gli avocado. Unite il pesce all'avocado. Aggiungete al composto di salmone e avocado le foglie di timo, i pinoli, un pizzico di sale e il pepe rosa; mescolate accuratamente. • **Formate** la tartare con un coppapasta e disponetela nei singoli piatti, guarnite la superficie con la scorza di pompelmo e piccoli rametti di timo. Guarnite il piatto con 1 cucchiaio di salsa al pompelmo, portate in tavola e servite.

Zuppa di avocado e cetrioli con raviolini

Ingredienti per 4 persone
1 **cetriolo** • 1 **avocado** • 1 **scalogno**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **succo di limone**
yogurt di soia al naturale • **semi di cumino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
raviolini freschi a piacere

Preparazione
• **Mondate** il cetriolo e lo scalogno e tagliateli a tocchetti; tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo centrale e prelevate la polpa. Raccogliete tutto nel bicchiere di un mixer, unite 2 cucchiai di yogurt di soia, 2 cucchiai di succo di limone, qualche ciuffetto di prezzemolo e 1 bicchiere di acqua fredda; frullate fino a ottenere una crema densa e omogenea, regolate di sale e di pepe e conservate in frigorifero. • **Lessate** i raviolini in acqua salata, quindi scolateli e trasferiteli, ben distesi, su un vassoio unto con un filo di olio. Fateli raffreddare. Distribuite la crema fredda nelle fondine individuali e guarnite con i raviolini e i semi di cumino. Completate con un filo di olio a crudo e qualche fogliolina di prezzemolo, e servite.

SUPER-UNICI

Insalata quinoa e cetrioli

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **quinoa già lessata**
2-3 **cetrioli piccoli** • 1/2 **peperone giallo**
1/2 **peperone verde** • 1 **cipolla rossa**
1 rametto di **aneto** • 2-3 steli di **erba cipollina** • 1 **lime** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Affettate** sottilmente la cipolla e mettetela a bagno in una bacinella di acqua e ghiaccio per una decina di minuti. Lavate e asciugate i cetrioli. Spuntateli, sbucciateli e tagliateli a dadini (eliminando i semi). Eliminate semi e coste bianche dei peperoni e fateli a dadini. • **Raccogliete** la quinoa in un'insalatiera, unite la cipolla, scolata, e gli altri ingredienti preparati. Profumate con un po' di aneto e di erba cipollina, tritati, condite con un'emulsione di olio, succo di lime e sale, e mescolate. Coprite e mettete in frigo per un'oretta prima di servire.

Polpettine di quinoa

Ingredienti per 4 persone
300 g di **quinoa tricolore** (mix dei tre colori disponibili) • 300 g di **polpa di vitello macinata** • 100 g di **pane raffermo**
1 bicchiere di **vino bianco** • 2 **uova**
50 g di **cipolla rossa** • 2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo **di prezzemolo** • **origano** • **farina di mais fioretto** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe • **crema di fave**

Preparazione
• **Sciacquate** la quinoa e lessatela in acqua per circa 20 minuti. Scolatela e fatela intiepidire. Spezzettate il pane e ammorbiditelo nel vino. Nel bicchiere di un mixer raccogliete la quinoa, il pane, ben strizzato, la carne, le uova, la cipolla, l'aglio e le erbe aromatiche. Frullate e regolate di sale e di pepe. Fate riposare per 20 minuti. • **Formate** le polpettine, passatele nella farina e fatele riposare per 10 minuti. Scaldate abbondante olio in una padella e friggete le polpettine; quando saranno dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Servitele ben calde, accompagnandole con la crema a parte.

Accompagnate con... *Crema di fave*

Lessate **300 g di fave fresche** sgusciate (o surgelate) e **100 g di patate** grattugiate per 10 minuti; frullate con un mixer a immersione e passate al setaccio la crema ottenuta. Aggiustate di **sale** e insaporite con del **cumino**.

Quinoa: superfood a pieno titolo

In un seme di quinoa: 70% di carboidrati a indice glicemico medio, circa il 15% di proteine contenenti aminoacidi essenziali. E ancora: antiossidanti, nemici dell'invecchiamento precoce, omega 3 e 6, amici del sistema cardiovascolare, fibre che stimolano digestione e sazietà, magnesio, ferro e zinco, vitamine E e varie del gruppo B (come l'acido folico)

Le varietà sono oltre 200:

Bianca: una delle varietà più diffuse, ottima per piatti salati come insalata o "taboulé" e per preparazioni dolci (con farina di quinoa) come pancakes e frittelle.

Rossa: il gusto e l'utilizzo sono molto simili, ma i chicchi sono più piccoli e croccanti.

Nera: è la varietà più wild, dai semi piccoli e molto croccanti, e ha un sapore più deciso e nocciolato. Richiede un tempo di cottura più lungo.

La cottura
Lavate accuratamente i semi sotto l'acqua corrente per eliminare ogni residuo di saponina (che la renderebbe amarognola). Per lessarla, calcolate 2 bicchieri di acqua per ogni bicchiere di quinoa e cuocetela per circa 12-15 minuti o comunque secondo le indicazioni della confezione. Per cuocerla a mo' di risotto, tostate i semi qualche minuto e aggiungete il liquido (brodo o acqua). Portate a cottura.

0,80€ a porzione

Crema speziata ▲ di batata

Ingredienti per 3 persone
700 g di **batate** • 1 **cipolla** • 2 spicchi di **aglio** • 2 **carote** • 900 ml di **brodo vegetale** • 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva** • 2 cucchiai di **mix di spezie** (**peperoncino**, **zenzero**, **chiodi di garofano**, **pepe**) • **semi di sesamo** • qualche cucchiaino di **yogurt bianco di soia** **limone** • **prezzemolo** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** e lavate tutte le verdure. Tagliate la cipolla in fette piuttosto grosse e le batate a pezzi di medie dimensioni. Private l'aglio dell'anima. Unite tutte le verdure in una teglia antiaderente e salate. Diluite un cucchiaio di spezie con l'olio. Cospargete questa salsina sulle verdure e mescolatele per farla attecchire in modo uniforme. • **Mettete** in forno già caldo a 220 °C per 30-35 minuti circa, girando di tanto in tanto. Quando sono pronte, mettetele un po' per volta nel frullatore con un po' di brodo. Frullate e continuate fino a che non sono cremose, magari lasciando qualche pezzo intatto per guarnire i piatti. Versate in una pentola e scaldate. Intanto tostate i semi di sesamo in un padellino senza aggiungere olio. Unite allo yogurt qualche goccia di succo di limone. Impiattate la crema, cospargete di semi, mettete qualche verdurina al centro, un po' di yogurt intorno e spolverizzate con il prezzemolo.

Spinaci saltati ▼ pinoli e uvetta

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **spinaci già puliti** • 1 spicchio di **aglio** • **uvetta** • **pinoli già pelati** **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** gli spinaci e lessateli a fuoco medio nell'acqua trattenuta durante il lavaggio. Fate rosolare lo spicchio di aglio in padella con 3-4 cucchiai di olio. Aggiungete gli spinaci e lasciate insaporire per una decina di minuti. • **Tostate** in forno i pinoli e aggiungeteli agli spinaci. Fate ammollare l'uvetta in poca acqua tiepida, strizzatela e unite anche questa. Lasciate insaporire ancora qualche minuto, aggiustate di sale e servite.

Energia à porter

Tips & Tricks

Prima di acquistare la frutta essiccata, leggete bene la sua etichetta e assicuratevi che la frutta sia priva di anidride solforosa (un potente conservante) e di zuccheri aggiunti.

0,60€ a barretta

3

Cereali, semi e frutta secca sono il mix perfetto di barrette golose ed energizzanti

Barrette con mandorle semi di zucca e fiocchi d'avena

Ingredienti per 10 barrette
125 g di **fiocchi d'avena**
100 g di **uvetta** (ammollata per 30 minuti)
100 g di **mandorle senza pelle**
50 g di **nocciole** • 50 g di **semi di zucca**
60 ml di **olio di vinaccioli**
40 g di **sciroppo d'agave bio** o **di miele bio**
4 cucchiai **di acqua** • **la scorza di** 1 **limone non trattato**

Preparazione
• **Scaldate** il forno a 170 °C. Con un mixer tritate grossolanamente le nocciole, le mandorle e i semi di zucca (lasciatene da parte un cucchiaio per la guarnizione) e trasferiteli in una ciotola. Tritate i fiocchi d'avena, anche questi non troppo fini, e uniteli agli altri ingredienti. • **Mescolate** olio, sciroppo d'agave, acqua e scorza di limone. Aggiungete la miscela agli ingredienti. Amalgamate fino a quando il composto diventa appiccicoso, quindi incorporate l'uvetta. • **Distribuite** il composto nello stampo (quadrato o rettangolare) rivestito con carta forno, livellandolo fino ad avere uno spessore uniforme. Cospargete i restanti semi di zucca sulla superficie e pressateli leggermente con il dorso del cucchiaio per farli aderire. • **Infornate** per 20-25 minuti o fino a leggera doratura. Fate raffreddare, togliete dallo stampo e suddividete in 10 barrette regolari. Riponete in un contenitore e conservate in frigo fino a 7 giorni o 4-5 giorni a temperatura ambiente.

Goji: bacca preziosa

Ricchissime di antiossidanti, aminoacidi essenziali, vitamine e sali minerali, le bacche di goji sono ottime per prevenire l'invecchiamento della pelle, rafforzare il sistema immunitario e riequilibrare il metabolismo. Usatele come aggiunta allo yogurt, ai muesli, alle macedonie o come ingrediente di barrette homemade.

▼ Barrette con cocco, datteri, anacardi e goji

Ingredienti per 8 barrette
150 g di **datteri morbidi denocciolati** (o ammollati per 1/2 ora) • 60 g di **anacardi**
50 g di **scaglie di cocco** (cocco essiccato grattugiato) • 55 ml di **succo di mela**
25 ml di **olio di vinaccioli** • 15 g di **bacche di goji** • 10 g di **rosa canina essiccata**
1 cucchiaino da caffè di **curcuma in polvere**
4 **grani di pepe nero**

Preparazione
• **Tritate** la rosa canina con un mixer e trasferitela in una ciotola. Tritate gli anacardi non troppo finemente e versateli nella ciotola insieme alle scaglie di cocco, alla curcuma e al pepe macinato. • **Frullate** i datteri tagliati a pezzetti con l'olio e il succo di mela fino ad avere un composto liscio, unitelo agli altri ingredienti, amalgamando fino a che il composto diventa appiccicoso, aggiungete le bacche di goji e mescolate brevemente. • **Distribuite** il composto nello stampo (da plum cake o rettangolare da 12x24 cm) rivestito con carta forno, premendolo bene fino ad avere uno spessore uniforme e livellatelo con un cucchiaio. Coprite lo stampo con pellicola e riponete in frigo per due ore (o per tutta la notte). • **Togliete** dallo stampo e suddividete in 8 barrette regolari. Riponete in un contenitore e conservate in frigo fino a 5 giorni.

Senza cottura

Senza cottura

Tips & Tricks
Preparate le barrette la sera prima per averle pronte sin dalla colazione!

Barrette con semi di girasole e sesamo, fiocchi d'orzo, mirtilli rossi e prugne ▲

Ingredienti per 8 barrette
60 g di **semi di girasole** • 50 g di **mirtilli rossi** • 50 g di **prugne denocciolate morbide** • 50 g di **fiocchi d'orzo**
40 ml di **olio di cocco** • 25 g di **datteri morbidi denocciolati** (o ammollati per 1/2 ora) • 10 g di **semi di lino**
10 g di **semi di sesamo misti leggermente tostati** (o di un solo tipo) • 1 cucchiaino da tè di **zenzero fresco grattugiato**

Preparazione
• **Tritate** con un mixer i fiocchi d'orzo e i semi di lino, non troppo finemente, e trasferiteli in una ciotola. Tritate i semi di girasole, unite l'olio di cocco, i datteri e le prugne a pezzetti e frullate fino ad avere una crema liscia; unitela agli altri ingredienti nella ciotola. • **Amalgamate** fino a quando il composto diventa appiccicoso, aggiungete i mirtilli rossi e mescolate brevemente. • **Distribuite** il composto nello stampo (da plum cake o rettangolare da 12x24 cm) rivestito con carta forno, livellandolo fino ad avere uno spessore uniforme. Cospargete i semi di sesamo sulla superficie e pressateli leggermente con il dorso del cucchiaio per farli aderire. • **Coprite** lo stampo con pellicola e riponete in frigo per due ore (o per tutta la notte). Togliete dallo stampo e suddividete in 8 barrette regolari. Riponete in un contenitore e conservate in frigo fino a 5 giorni.

COLLANA SCUOLA DI CUCINA

COLLANA PASSIONI

IN LIBRERIA

Peace, love & SMOOTHIES

Dal gazpacho (rivisitato) all'esotico detox: ricette di smoothies per fare il pieno di energia

Gazpacho iberico

Ingredienti per 1 persona
100 g di **peperoni già mondati**
160 g di **pomodori maturi**
70 g di **sedano** • 1 **peperoncino fresco habanero** • **succo di arancia** • **pepe**

per la decorazione
coste di sedano

Preparazione
• **Tagliate** le verdure e il peperoncino a pezzi, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere un composto fluido. • **Aggiungete** lentamente il succo di arancia fino a ottenere la consistenza desiderata. • **Versate** in un bicchiere, decorate con coste di sedano, profumate con una macinata di pepe e servite.

• *peperoni*
• *pomodori*
• *sedano*
• *peperoncino*
• *succo di arancia*
• *pepe*

Versione *Happy hour*

Dopo le 18, aggiungete allo smoothie una parte di **vodka** per ottenere un aperitivo da far girare la testa!

• *cetrioli*
• *mela verde*
• *semi di chia*
• *lattuga*
• *lime*

2€ a porzione

Smoothie "detox"

Ingredienti per 2 persone
200 g di **cetrioli** • 320 g di **mela verde**
2 cucchiaini • di **semi di chia**
140 g di **lattuga** • 2 **lime** (più 1 per guarnire)

per la decorazione
fettine di lime

Preparazione
• **Sbucciate** i cetrioli e tagliateli a dadini; sbucciate la mela verde, eliminate il torsolo e fatela a pezzetti. Lavate e pulite la lattuga, quindi fatela a listerelle. Sbucciate i lime, privateli dei semi e tagliateliw a pezzetti. • **Raccogliete** le verdure, i lime e i semi di chia nel bicchiere del frullatore, e iniziate a frullare unendo a filo l'acqua necessaria a ottenere un composto fluido e omogeneo. Versate nei bicchieri, guarnite con fettine di lime e servite.

Smoothie "occhio di lince"

Ingredienti per 1 persona
200 g di **mirtilli**
100 g di **yogurt greco**
50 g di **muesli ai frutti rossi**

per la decorazione
mirtilli e muesli ai frutti rossi

Preparazione
• **Lavate** bene i mirtilli e raccoglieteli nel bicchiere del frullatore; aggiungete lo yogurt e frullate fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Disponete il muesli ai frutti rossi in un bicchiere e versate sopra lo smoothie ottenuto.
• **Guarnite** la superficie con qualche mirtillo, cospargete con altro muesli e servite.

Smoothie o frullato?

Lo smoothie è una versione ipocalorica del caro "vecchio" frullato che prevede il latte e spesso il gelato. Lo smoothie, invece, è un cremoso mix di frutta fresca (o surgelata) o di verdura frullata e yogurt, acqua o latte vegetale ed eventualmente ghiaccio tritato.

Smoothie "eterna giovinezza"

Ingredienti per 1 persona
200 g di **papaya già sbucciata**
50 g di **yogurt cremoso**
2 cucchiaini di **bacche di goji**

Preparazione
• **Tagliate** la papaya a pezzi e raccoglieteli nel bicchiere del mixer; aggiungete lo yogurt e le bacche, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo (se dovesse risultare troppo denso, aggiungete poca acqua). • **Versate** in un bicchiere e servite.

Smoothie "relax"

Ingredienti per 1 persona
150 g di **latte di mandorle**
2 cucchiaini di **tè verde matcha in polvere** • 1 cucchiaino di **miele**

Per la decorazione
panna montata
tè verde matcha in polvere

Preparazione
• **Scaldate** il latte in un pentolino, senza farlo bollire, e scioglietevi la polvere di tè e il miele, mescolando con una frusta.
• **Spegnete** e lasciate raffreddare. Una volta freddo, versate in un bicchiere.
Per un risultato più goloso, decorate con panna montata e una spolverizzata di tè verde, e servite.

• latte di mandorle
• tè verde matcha
• miele
• panna montata

Tips & Tricks
Per servire gli smoothies utilizzate boccali di birra, barattoli di recupero, mini bottiglie, e decorate con cannucce colorate.

1€ a porzione

Super-bontà

Frullatori, centrifughe, estrattori e tutto ciò che serve per preparazioni sane, energetiche, vitaminiche e coloratissime con le quali dare il via all'estate!

L'estrattore **SlowStar** di **Bavicchi** (in plastica per alimenti e acciaio inossidabile) permette di ottenere succhi da frutta, verdura, e ortaggi a foglia in maniera molto facile. Ha una velocità di estrazione molto bassa, 47 giri al minuto.

€389

Centrifuga a due velocità con recipiente per il succo di **Princess**.

€39,95

Frullatore **Smeg** della linea Anni '50 con tappo dosatore che consente di inserire gli ingredienti anche quando il frullatore è già attivo. La funzione Smooth Start migliora la miscelazione ed è dotata di programmi come Tritaghiaccio e Smoothie.

€229

€28,99 su Amazon

Frullatore portatile di **Aicok** con bottiglia per smoothies "to go".

€499

L'estrattore di succo **KitchenAid**, dotato di un motore da 80 giri al minuto, può estrarre il succo da diversi ingredienti come frutta secca e verdure (anche a foglia) – oltre che tritare/omogeneizzare la carne – ma soprattutto, grazie alla sua tecnologia a estrazione "lenta", spreme delicatamente gli ingredienti, per far gustare tutto il sapore originale e il valore nutritivo dei cibi. Le velocità e i 3 filtri disponibili permettono di ottenere diverse consistenze.

€139

prezzo su richiesta

L'essiccatore di **Aicok** ad aria calda consente un'essiccazione rapida e sicura di frutta e verdura, grazie alla presenza di un flusso continuo di aria calda che passa attraverso i ripiani della macchina.

Germogliatore manuale **Geo Plus** di **Bavicchi**. Leggero e comodo, si presta benissimo alle operazioni di annaffiatura e di pulizia, è dotato di 4 ripiani in plastica senza BPA e adatti al contatto con gli alimenti, i tre piani superiori sono dotati di feritoie studiate per un efficace drenaggio dell'acqua e di una pratica divisione in 4 per poter mettere nello stesso ripiano anche semi diversi.

€25,50

Il germogliatore a irrigazione automatica **Freshlife Tribest** di **Bavicchi** è ideale per coltivare germogli e l'erba di grano comodamente e velocemente in casa. Il nuovo potente motore e l'interruttore on/off consentono una crescita più elevata e in minor tempo.

Mix di semi **Ecor/NaturaSì** con semi di girasole, zucca e goji per arricchire i pasti della giornata come aggiunta a insalate e zuppe, pane e focacce, cereali e yogurt.

€2,95

Gli Squbes **Probios**: cubotti croccanti di sale marino e pepe, realizzati con semi, spezie, sesamo e mandorle, sono una fonte di magnesio, che contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento muscolare.

€1,65

€1,85

Bustina di semi (**Bavicchi**) di **Adzuki Rosso Bio** da germoglio, ricchissimi di fibre, calcio, potassio, magnesio, ferro, zinco, selenio.

€1,49

Il **Beauty Mix** del **Baule Volante** è un originale snack di semi di girasole e di zucca, anacardi e bacche di goji. Equilibrato e nutriente, senza zuccheri aggiunti, molto pratico nel suo formato da 50 g.

Zero glutine, tanto gusto

Un biscuit profumato che sorregge dolci strati di bontà: una crema al mango e un crumble arricchito di mandorle

Le ricette senza glutine by Francesco Favorito

Tarte mango e tè matcha

Ingredienti
180 g di **miscela dolci senza glutine ZeroinPiù** • 10 g di **bicarbonato**
5 g di **zenzero grattugiato** • 110 g di **burro**
130 g di **zucchero di canna grezzo**
120 g di **uova intere** • 130 ml di **latte intero** • 80 g di **panna**. Per il crumble:
115 g di **burro freddo** • 125 g di **miscela dolci senza glutine ZeroinPiù**
50 g di **zucchero di canna grezzo**
50 g di **zucchero semolato**
5 g di **tè matcha** • 50 g di **granella grossolana di mandorle pelate.**
Per la crema al mango: 180 g di **zucchero semolato** • 150 g di **burro**
122 g di **miscela dolci senza glutine ZeroinPiù** • 300 g di **purea di mango setacciata** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Montate** il burro fuso assieme allo zucchero e allo zenzero. Aggiungetevi a filo le uova precedentemente lavorate con il latte e la panna. Incorporate delicatamente la miscela glutenfree insieme al bicarbonato. Versate il composto in una teglia da 60x40 cm, rivestita con carta forno e fate cuocere in forno a 160 °C per circa 15 minuti. • **Amalgamate**, nel frattempo, gli ingredienti per il crumble fino a formare un impasto sbriciolosо. Spolverizzate le briciole in una teglia rivestita e fate cuocere in forno a 140 °C per 15 minuti circa. • **Lavorate** insieme gli ingredienti secchi (180 g di zucchero semolato e 122 g di miscela dolci senza glutine) e unitevi la purea di mango e il burro fuso. Fate cuocere a 82 °C e fate raffreddare. • **Ricavate** un disco di 20 cm di diametro dal biscuit raffreddato e iniziate a montare la tarte in un anello di acciaio di 20 cm di diametro rivestito con una striscia di carta forno. Adagiate sul fondo il disco di biscuit, poi ricoprite con la crema al mango e ultimate con uno strato di crumble. Dagli avanzi di biscuit ricavate alcuni fiori e utilizzateli, insieme ad alcuni pezzi di mango, per decorare la tarte. Spolverizzatela, infine, con un po' di zucchero a velo.

Purea di mango

Per ottenere una purea di mango omogenea, tagliate a metà il frutto con un coltello ben affilato e facendo attenzione al grande nocciolo che si trova al centro del frutto. Usando un coltello e un cucchiaio, prelevate la polpa, tagliatela a dadini e frullatela in un mixer, quindi setacciatela per eliminare eventuali elementi fibrosi.

Tips & Tricks

Per sapere quante uova corrispondono ai grammi riportati nella ricetta, calcolatelo in base al peso medio di ciascun uovo riportato sulla confezione.

***Utensile* furbo**

Il termometro digitale è uno strumento indispensabile (anche nella cucina casalinga) perché permette di ottenere una cottura perfetta.

Sapori d'Italia

Che piacere (ri)scoprire i piatti schietti, semplici e generosi che hanno fatto grande la cucina italiana! Da Nord a Sud in ordine sparso, ecco 7 "must" della nostra cucina tradizionale, povera ma ricchissima: per restituire sapore e identità alle tavole più moderne

7

Fegato alla veneziana

Ingredienti per 4 persone
300 g di **cipolla bianca** • 300 g di **fegato di vitello in fette** • 1 bicchiere di **vino bianco** • **timo fresco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe** • 1 confezione di **Polenta Valsugana Classica**
1,5 l di **acqua**

Preparazione
• **Fate** appassire in una padella la cipolla tagliata a julienne con l'olio extravergine di oliva. A fine cottura, salate quanto basta. Aggiungete le fettine di fegato e sfumate il tutto con il vino bianco. Lasciate cuocere per 5 minuti. Nel frattempo, fate bollire l'acqua, salatela e aggiungete la farina di granoturco a pioggia, mescolando con una frusta. Fate cuocere per 8 minuti, girando con un cucchiaio di legno di tanto in tanto. • **Stendete** la polenta come letto per il fegato. Spolverizzate con pepe nero e guarnite con il timo fresco. Impiattate il fegato sulla polenta e servite.

Tagliatelle al ragù

Ingredienti per 4 persone
300 g di **tagliatelle** • 300 g di **pelati**
100 g di **passata di pomodoro**
50 g di **pancetta stesa** • 150 g di **polpa di maiale** • 300 g di **polpa di manzo**
50 g di **carote** • 50 g di **sedano** • **cipolla**
1 bicchiere di **latte** • 60 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
parmigiano grattugiato

Preparazione
• **Soffriggete** nell'olio la pancetta tritata. Appena rosolata, aggiungete gli odori tritati e fate soffriggere per qualche minuto. • **Unite** la polpa di maiale e cuocete per 5 minuti; aggiungete la polpa di manzo, salate e pepate. Procedete con la cottura per circa 20 minuti. Unite il latte e cuocete per altri 20 minuti, e comunque fino a che non si è asciugato tutto il latte, aggiungete i pelati spezzettati e la passata di pomodoro, e continuate con la cottura per circa 1 ora. • **Versate** in abbondante acqua salata bollente le tagliatelle, fate cuocere secondo i tempi indicati sulla confezione, scolate, impiattate e condite con abbondante ragù. Spolverizzate con del parmigiano e servite.

Fagioli al fiasco

Ingredienti per 4 persone
300 g di **fagioli surgelati**
1 ciuffo di **salvia** • 2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i fagioli e metteteli in un fiasco, privato della paglia. Aggiungete 1 dl di olio e gli spicchi di aglio. Profumate con la salvia e alcuni grani di pepe nero. Condite con un pizzico di sale e colmate di acqua, fino a coprire di 1 cm i fagioli.
• **Immergete** il fiasco in una pentola colma d'acqua, appoggiandolo sul fondo, coperto con un canovaccio piegato più volte, e fate cuocere per circa 5 ore, rimboccando di tanto in tanto l'acqua nella pentola. Al termine, spegnete e lasciate riposare per 15 minuti. Al momento di servire, distribuite i fagioli nei piatti individuali e condite con un filo di olio a crudo e pepe macinato al momento.

Bucatini all'amatriciana

Ingredienti per 4 persone
400 g di **bucatini**
150 g di **guanciale amatriciano**
100 g di **pecorino stagionato**
500 g **di polpa di pomodoro**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il guanciale a striscioline sottili. Fate rosolare il guanciale con un filo di olio fin quando sarà ben dorato, bagnate con un goccio di vino e fate sfumare. Dopo circa 2-3 minuti, scolate le striscioline di guanciale e tenetele da parte. • **Aggiungete** la polpa di pomodoro in padella, condite con un pizzico di sale e lasciate cuocere per 15-20 minuti. A cottura ultimata, aggiungete il guanciale croccante e lasciate insaporire per qualche minuto. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Scolatela al dente, versatela direttamente in padella e mantecate per qualche minuto. • **Impiattate**, spolverizzate con abbondante pecorino grattugiato e servite.

"Tanto pe' cantà..."

Lazio

1,20€
a porzione

Campania

"L'oro di Napoli"

Pizza margherita

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **base per pizza**
150 g di **mozzarella**
180 g di **pomodori pelati**
parmigiano grattugiato • **basilico**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la base su una teglia ben unta e condite con il pomodoro precedentemente schiacciato con una forchetta. Infornate la pizza nel forno caldo a 250 °C e lasciatela cuocere finché non inizia a prendere colore. • **Sfornate** e distribuite la mozzarella tagliata finemente su tutta la superficie. Infornate nuovamente per far sciogliere la mozzarella. Togliete dal forno e spolverizzate la pizza con del parmigiano grattugiato. Insaporite con alcune foglie di basilico e un filo di olio.

Associazione Pizzaiuoli Napoletani

Umberto Fornito, **Pizza Maker of the year**. Il vicepresidente dell'Associazione Pizzaiuoli Napoletani si aggiudica il primo posto al prestigioso International pizza challenge svoltosi durante il pizza expo a Las Vegas. Dopo aver guadagnato il podio nella sezione Napoletan Division, Umberto Fornito accede al World Champion Pizza Maker of the Year Competition 2019.

2,50€ a porzione

GRANDI CLASSICI

gli **STEP**

La tiella in 4 mosse

1

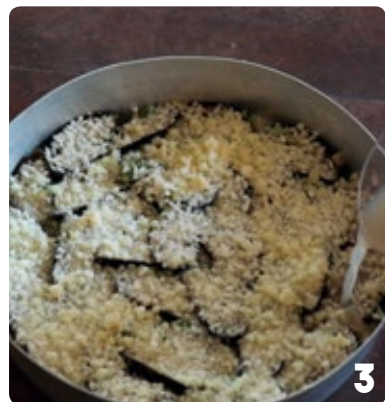
2

3

4

GRANDI CLASSICI

Puglia

"Lu sule lu mare lu jentu"

Tiella con cozze e patate

Ingredienti per 6 persone
600 g di **cozze** • 600 g di **patate**
200 g di **riso** (Carnaroli o Arborio)
100 g di **pecorino grattugiato**
100 g di **cipolla** • 2 spicchi di **aglio**
3 cucchiai colmi di **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Tritate** la cipolla, l'aglio e il prezzemolo. Con una retina metallica pulite il guscio delle cozze e lavatele sotto acqua corrente. Se le cozze presentano delle incrostazioni dure, rimuovetele con un coltellino. Sempre con un coltellino, aprite i molluschi raccogliendo il loro liquido in una ciotola per usarlo in un secondo momento. Disponete i molluschi su una metà della loro valva e metteteli in un piatto.
• **Sbucciate** le patate, lavatele e tagliatele a fettine sottili di circa 3-4 mm. Ungete la tiella con un filo di olio e spolverizzate un po' del trito a base di prezzemolo. Disponete sopra uno strato di patate, facendo attenzione a non lasciare spazi vuoti. Salate leggermente, profumate con il trito e condite con 3 cucchiai di olio.
• **Disponete** le cozze con la valva verso il basso in modo molto serrato, senza lasciare troppi spazi vuoti. Profumate con un po' di prezzemolo e una macinata di pepe. Aggiungete il riso all'interno di tutte le cozze, spolverizzate con un po' di pecorino e versate il liquido delle cozze tenuto da parte, ben filtrato. La componente liquida deve arrivare a filo dello strato di riso; se non fosse sufficiente, aggiungete dell'acqua fredda. • **Realizzate** un ultimo strato di patate. Salate leggermente, condite con 3 cucchiai di olio e spolverizzate con altro pecorino. Completate con un altro giro di olio e una macinata di pepe. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 45 minuti: i primi 15 minuti di cottura a tiella coperta con carta di alluminio. Portate a cottura finché il liquido non sarà stato assorbito e le patate risulteranno ben dorate. Lasciate riposare e servite.

Cannolo siciliano

Ingredienti

Cannoli da farcire

500 g di **ricotta di pecora**
200 g di **zucchero a velo**
100 g di **zucchero**
50 g di **gocce di cioccolato**
Per decorare: **zucchero a velo** • **granella di pistacchi** • **scorze di arancia candita**

Preparazione

• **Passate** la ricotta al setaccio, raccogliendola in una ciotola. Lavoratela con gli zuccheri fino a ottenere una crema liscia e omogenea; aggiungete le gocce di cioccolato e trasferite in frigorifero. • **Farcite** i cannoli con la crema di ricotta aiutandovi con un sac à poche o con un cucchiaio. Guarnite con filetti di scorze di arancia, cospargete con granella di pistacchi e zucchero a velo, e portate in tavola.

Cialda fatta in casa

Fate la classica fontana con **400 g di farina setacciata**, unite al centro **70 g di strutto** o **burro morbido**, **2 tuorli**, **1 albume**, **60 g di zucchero**, **1 cucchiaio di cacao amaro in polvere**, **1 cucchiaino di caffè in polvere**, **1 pizzico di sale**, **60 ml di marsala**, **60 ml di aceto bianco** e lavorate energicamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Fate riposare l'impasto coperto in frigorifero per circa un'ora. Stendete sottilmente l'impasto; ricavate dei quadrati di circa 10-12 cm, spennellate le due estremità con l'albume e avvolgeteli intorno ai cilindri di acciaio, leggermente unti di **olio** (non chiudeteli troppo stretti). Friggete i cannoli in abbondante **olio di semi** fino a doratura. Scolateli bene e fateli raffreddare prima di farcirli.

Semplice è bello

Dal classico vichy bianco e rosso alle belle ceramiche fatte a mano, dai bicchieri d'osteria agli scaldapane in vimini e lino; la parola d'ordine per la tavola di tradizione è essenziale eleganza

Sono fatti a mano in Italia, i piatti della linea "Galestro" di **Virginia Casa**. La leggera finitura shabby fa pensare alle belle ceramiche di una volta.

Il set da formaggio di **Love creative people** comprende 3 coltelli e un tagliere in legno di acacia.

Ciotole in ceramica di **Côté Table** con tipici disegni vintage.

Il tradizionale quadrettato interpretato su vetro per la linea di bicchieri e caraffe "Ornato" di **Virginia Casa**.

Forme sinuose per le posate in acciaio inossidabile "Vintage" di **Sabre**.

La tovaglia in lino con stampa effetto patchwork di **Zara Home** interpreta in chiave contemporanea le tovaglie da osteria tradizionali. (6-8 commensali 150x225 cm).

Imitano i canovacci d'antan in uso nelle campagne italiane e francesi i canovacci in lino di **True Linen**.

€12

Tovaglia di cotone a quadri vichy firmata **Zara Home** da abbinare ai tovaglioli in coordinato.

da €15,99

Piatti di spirito country di **Comptoir de famille**.

prezzo su richiesta

Scaldapane di **Busatti**, in lino e vimini, da portare direttamente a tavola!

€51

L'antipastiera Horizon di **Villa D'Este Home Tivoli** reinterpreta i tradizionali decori floreali e naturali che si espandono nel piatto attraverso sinuose ramificazioni.

€19,90

Servizio da 6 persone della linea **Ischia di Villa D'Este Home Tivoli** in hard dolomite con finitura smaltata. Servizio da 18 pz.

€24,90

I bicchieri da osteria in vetro di recupero di **Garden Trading**.

€12

Gusto on the road

Informale, poco costoso e godereccio, il cibo di strada affonda le sue radici nella tradizione popolare per toccare vette gourmet grazie ad accostamenti originali. Fra locali storici e piccole botteghe, ecco 10 imperdibili indirizzi

Panzerotti

Ingredienti

1 **base per pizza** • 2 **patate già lessate**
250 g di **gorgonzola dolce**
150 g di **prosciutto cotto**
1 **fiordilatte** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe • **olio di semi di arachide**

Preparazione

• **Stendete** leggermente la base pronta e tagliate dei dischi di pasta. Preparate la farcitura, tagliando le patate già lessate a dadini piccoli e fateli saltare in una padella con un filo di olio e il prosciutto tagliato a julienne. Al termine, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Levate e lasciate intiepidire. • **Farcite** i dischetti di pasta con una bella noce di gorgonzola, qualche listerella di prosciutto, e qualche dadino di fiordilatte, che avrete raccolto in un colapasta e lasciato asciugare per una decina di minuti. Chiudete i panzerotti, fermando bene i bordi e friggeteli in abbondante olio di semi fino a farli dorare. Man mano che sono pronti, scolateli su carta assorbente da cucina e servite ben caldi.

10 INDIRIZZI "STREET FOOD" top d'Italia

LUINI - Milano
Nato per far conoscere i panzerotti a Milano, Luini è diventato una vera istituzione di questa specialità pugliese. Assolutamente imperdibile.
Via Santa Radegonda 16, Milano
tel. 02 86461917
www.luini.it

SCIATT À PORTER - Milano
Gusti valtellinesi nel cuore di Milano. La specialità sono gli sciatt' preparati con una pastella di grano ripiena di formaggio Casera.
Viale Monte Grappa 18, Milano
tel. 02 63470524
www.sciattaporter.com

ZENA ZUENA - Genova
Per gustare la focaccia genovese secondo la ricetta quattrocentesca.
Via Cesarea 78/R, Genova
tel. 010 530199
www.zenazuena.com

BOLPETTA - Bologna
Polpette di tutti i tipi, preparate con ingredienti tradizionali oppure in versione vegetariana.
Via Santo Stefano 6/A, Bologna
tel. 051 236620
www.bolpetta.com

CLUB DEL GUSTO - Firenze
Qui si può gustare uno dei lampredotti più buoni della città, ma anche la trippa e i crostini con lingua.
Via dei Neri 50/R, Firenze
www.clubdelgustofirenze.it
tel. 348 0903142

SUPPLIZIO - Roma
Classiche versioni del supplì e gustose varianti. Da assaggiare anche le crocchette di patate e la crema fritta.
Via dei Banchi Vecchi 143, Roma
tel. 06 89160053
www.supplizioroma.it

TRAPIZZINO - Roma
Ormai celebri i loro triangoli di pizza farcita con specialità della cucina romana.
Piazzale di Ponte Milvio 13, Roma
tel. 06 33221964
Via Giovanni Branca 88, Roma
tel. 06 43419624
www.trapizzino.it/italia/trapizzino-roma/

ZIA ROSETTA - Roma
La mitica rosetta romana in versione mini, farcita con ingredienti doc.
Via Urbana 54, Roma
tel. 06 31052516
www.ziarosetta.com

ANTICA PIZZERIA DI MATTEO
Napoli
Locale storico dove ordinare la "pizza a portafoglio", cioè ripiegata in forma da passeggio.
Via dei Tribunali 94, Napoli
tel. 081 455262
www.pizzeriadimatteo.com

ANTICA FOCACCERIA SAN FRANCESCO
Palermo
Ristorante di street food innovativo e contaminato. La specialità sono le tagliatelle di seppia con pesto di alga nori.
Via Alessandro Paternostro 58, Palermo - tel. 091 320264
www.anticafocacceria.it

Una fragola tira l'altra

9

Zuccherine, succose e profumate, le fragole sono protagoniste di dolci peccati di gola

Crostata con fragoline

Ingredienti per 2 crostate
500 g di **farina 00** • 175 g di **zucchero a velo** • 175 g di **burro** • 125 g di **uova** 2,5 g di **ammoniaca per dolci** • 1 **stecca di vaniglia**. Per la crema: 500 ml di **latte** 50 g di **amido di mais** • 80 g di **tuorli** (4 tuorli) • 1 **stecca di vaniglia** 250 g di **panna fresca** • **zucchero** dischi di **pan di Spagna** • **liquore all'arancia**. Per la decorazione: **granella di pistacchi** • **zucchero a velo** **fragoline di bosco**

Preparazione
• **Lavorate** a crema il burro morbido con lo zucchero a velo; incorporate, in due volte, le uova, e amalgamate. Aggiungete la vaniglia, l'ammoniaca per dolci e infine la farina. Lavorate velocemente, formate una palla e avvolgete con pellicola trasparente. Trasferite in frigorifero per almeno 2 ore. • **Stendete** la pasta frolla e foderate 2 stampi rivestiti con carta forno. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 10-12 minuti. Nel frattempo preparate la crema: lavorate i tuorli con 175 g di zucchero; unite l'amido e la vaniglia e versate a filo il latte tiepido. • **Mettete** sul fuoco e, mescolando in continuazione, portate a bollore; quando la crema si sarà addensata, spegnete, versate in un contenitore, coprite con la pellicola trasparente e fate raffreddare. Quindi, incorporate delicatamente la panna, montata con 50 g di zucchero. • **Farcite** la crostata con la crema. Livellate, disponete uno strato di pan di Spagna, bagnato con liquore all'arancia, e completate con altra crema. Guarnite la crostata con le fragoline di bosco e la granella di pistacchi. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Confettura alla fragola

Ingredienti
1 kg di **fragole** • 300 g di **zucchero**
1 **limone**

Preparazione
• **Lavate** le fragole ed eliminate il picciolo. Tagliatele a pezzetti e irroratele con il succo del limone, aggiungete lo zucchero e mescolate per bene. Coprite e lasciate macerare per almeno 24 ore. • **Versate** le fragole macerate in una pentola antiaderente, mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 20 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate riposare per altre 24 ore. Il giorno seguente rimettete sul fuoco e fate cuocere per 20 minuti a partire dal bollore, mescolando di tanto in tanto. Levate e lasciate riposare per altre 24 ore. • **Ripetete** ancora l'operazione e, raggiunta la giusta densità, versate il composto nei vasetti sterilizzati fino a tre quarti della loro capienza. • **Chiudete** i vasetti, capovolgeteli e fateli raffreddare. Conservate in un luogo fresco e asciutto.

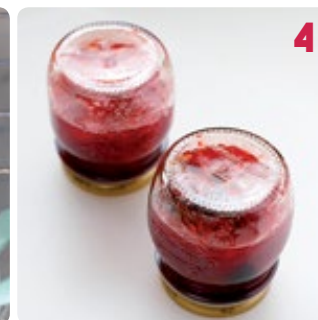
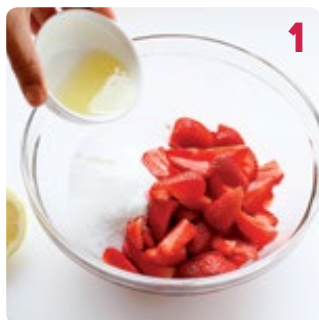
2,50€ a porzione

gli STEP Confettura in 4 mosse

1

2

3

4

Maggio, il mese delle fragole

Proprietà, varietà, coltivazione e curiosità sulla fragola

4 ottime ragioni per mangiare le fragole

- **Mantengono giovani**, grazie al contenuto record di antiossidanti favoriscono l'assorbimento del ferro, grazie all'alto contenuto di vitamina C (5 fragole contengono la vitamina C di un'arancia).
- **Idratano**
- **Possono accelerare il metabolismo**, grazie alle fibre.
- **Proteggono i denti**, grazie allo xilitolo che riduce la formazione di placca e protegge dalla carie.

Quali comprare

- **Comprate** le fragole quando sono di stagione (a seconda delle varietà da maggio a ottobre).
- **Preferite** frutti di produzione italiana.
- **Scegliete** fragole turgide, dal colore uniforme e con il picciolo attaccato e verde.

Come coltivarle in vaso

- **Scegliete** una sola varietà e una pianta con radici già formate. Iniziare la coltivazione dal seme è molto più difficile.
- **Utilizzate** vasi rialzati o gli appositi vasi per fragole che impediscono il contatto dei frutti con il pavimento.
- **Scegliete** un terriccio leggermente acido e una posizione assolata.
- **Bagnate** bene la terra e mettete a dimora tenendo tutte le parti verdi della pianta fuori dalla terra.
- **Nutrite** le piante ogni 5-6 settimane con del fertilizzante naturale e annaffiate regolarmente.

Curiosità...

- ***Il vero frutto*** *sono i semi sulla superficie* e la parte polposa e rossa è un'infiorescenza ingrossata.
- **Secondo** gli antichi Greci, le fragole sarebbero *nate dalle lacrime di Afrodite intrise del sangue di Adone.*
- **Madam Tallien**, nobildonna di spicco durante la Rivoluzione Francese, si dice usasse 10 chili di fragole a volta per fare il bagno e preservare una bella pelle.
- ***In Alto Adige*** *c'è il Sentiero altoatesino delle fragole* che abbraccia un percorso di 8 km con stazioni tematiche per scoprire la storia, la botanica, la coltivazione e l'importanza sociale della fragola.

Fragole famose

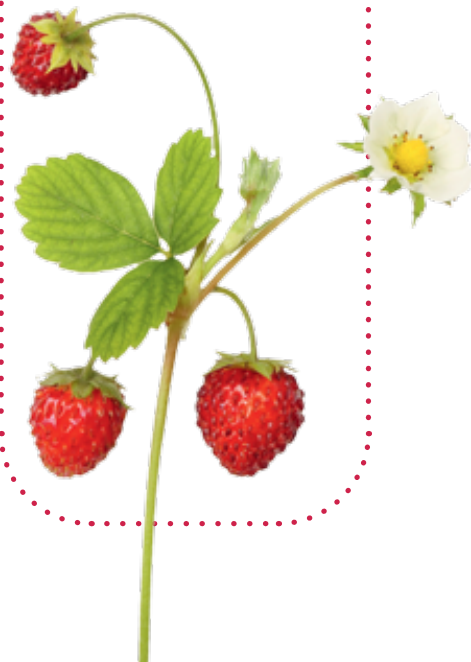
FRAGOLA ANNABLANCA, il colore rosa pallido di questa fragola succosa e dolce è il suo tratto distintivo.

FRAGOLA CAMAROSA, presenta frutti grandi con polpa consistente. Il colore è rosso scuro e poco brillante.

FRAGOLA DI TORTONA, presidio Slow Food, è una rarità, disponibile una decina di giorni all'anno. Simile per dimensioni al lampone, questa fragola è profumatissima e dolce.

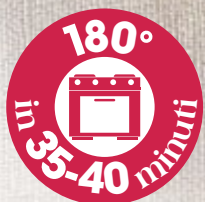
FRAGOLA FAVETTA, più grande delle fragole di bosco, è particolarmente profumata.

FRAGOLINA DI NEMI, dalle dimensioni piccine e dalla forma allungata. La polpa biancastra è dolce e molto aromatica.

FRAGOLA GORELLA: questa fragola è a forma di cuore e i suoi frutti maturano la seconda metà di maggio.

Ciambella di frolla con confettura alle fragole

Ingredienti
2 dischi di **pasta frolla**
450 g di **confettura di fragole**
100 g di **fragole**
più altre per decorare
burro • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Sciacquate** le fragole e tagliatele a dadini. In una terrina raccogliete la confettura di fragole e le fragole fresche, e mescolate accuratamente. Stendete la frolla con un matterello. Con la sfoglia più grande foderate uno stampo a forma di ciambella, ben imburrato, premendola con forza contro i bordi. Versate all'interno la confettura e chiudete con l'altra sfoglia. Ritagliate la pasta in eccesso e infornate a 180 °C per circa 35-40 minuti. A cottura, sfornate e fate raffreddare, quindi sformate la ciambella capovolgendola in un un piatto da portata. • **Spolverizzate** con lo zucchero a velo, guarnite con le fragole e servite.

180° in 35-40 minuti

La pasta frolla

Setacciate **300 g di farina 00** con **1 pizzico di lievito per dolci**, e disponeteli a fontana; unite al centro **85 g di zucchero, 150 g di burro a pezzetti, 1 tuorlo, 1 uovo** e **la scorza di 1 limone grattugiata**. Impastate velocemente tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto compatto. Formate due panetti, uno un po' più piccolo dell'altro, e avvolgeteli con pellicola trasparente. Trasferite in frigorifero e fate riposare per almeno 30 minuti.

Budini alle fragole

Ingredienti per 4 persone
200 ml di **panna fresca**
50 g di **zucchero a velo**
12 g di **gelatina in fogli**
2 cucchiai di **maraschino**
1 ciuffo di **menta**
250 g di **fragole**, più altre per decorare

Preparazione
• **Ammorbidite** la gelatina in acqua fredda per circa 5 minuti. Strizzatela bene e mettetela in un pentolino. Unite il maraschino e fate sciogliere la gelatina a fuoco basso, continuando a mescolare; togliete dal fuoco e fate intiepidire. • **Sciacquate** le fragole e frullatele in un mixer. Montate la panna con lo zucchero a velo, incorporate delicatamente la purea di fragole e la gelatina, mescolando delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto. • **Distribuite** il composto negli stampini e trasferite in frigorifero per almeno 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate gli stampini e metteteli in un piatto da portata, decorate con altre fragole e qualche fogliolina di menta e servite.

▼Spumone alle fragole

Ingredienti per 4 persone
150 g di **fragole**
100 g di **zucchero** • 1/2 l di **panna fresca**
1 baccello di **vaniglia** • 2 **albumi**

per la decorazione
fragole • 2-3 **baccelli di vaniglia**
qualche **fogliolina di menta**

Preparazione
• **Lavate** le fragole ed eliminate il picciolo. Fatele a pezzetti e passatele per qualche minuto al microonde. A questo punto raccoglietele nel bicchiere del mixer, aggiungete i semi di vaniglia e frullate, fino a ottenere una purea.
• **Fate sciogliere** lo zucchero in un pentolino con 30 ml di acqua. Nel frattempo iniziate a montare gli albumi a velocità minima, unite a filo lo sciroppo ottenuto, aumentate la velocità e continuate a montare, fino a quando la massa sarà tiepida. • **Unite** la meringa ottenuta alla purea di fragole e mescolate. Aggiungete infine la panna montata non troppo soda e amalgamate delicatamente. Versate negli stampini monoporzione, decorate con qualche foglia di menta, i baccelli di vaniglia e le fragole, e trasferite in freezer per almeno 3 ore prima di servire.

180°
in 20-25 minuti

Millefoglie di fragole e panna▲

Ingredienti per 4 persone
1 rettangolo di **pasta sfoglia**
125 g di **zucchero semolato** • 4 **tuorli**
2 **fogli di gelatina** • 200 ml di **panna fresca**
3 **stecche di vaniglia** • 500 g di **fragole**
zucchero a velo

Preparazione
• **Stendete** la sfoglia a uno spessore di circa 2 mm e trasferitela su una placca, foderata con carta forno. Bucherellatela con i rebbi di una forchetta e fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per 20-25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e tagliate la sfoglia in rettangoli di 10x15 cm. In una casseruola portate 5 dl di acqua a ebollizione con le stecche di vaniglia; in una ciotola montate i tuorli con lo zucchero semolato, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Togliete le stecche di vaniglia dall'acqua, unite i fogli di gelatina e fateli sciogliere; quindi aggiungeteli ai tuorli montati, mescolando in continuazione.
• **Montate** la panna fresca, unite il composto d'uovo e continuate a montare. Pulite le fragole, lavatele, asciugatele bene e tagliatele in due. Preparate la millefoglie: stendete uno strato di crema su un rettangolo di sfoglia, distribuite qualche fragola, sovrapponete un altro rettangolo di sfoglia e ripetete l'operazione, terminando con la sfoglia.
• **Proseguite** a realizzare le altre millefoglie, fino a esaurimento degli ingredienti. Spolverizzate con lo zucchero a velo e grigliate brevemente in forno a calore medio. Sfornate e servite.

DOLCEZZE DI STAGIONE

Cheesecake alle fragole

Ingredienti per 6-8 persone
1 **pan di Spagna** • 400 g di **fragole**
250 g di **mascarpone** • 100 ml di **panna**
• 3 **tuorli** • 1 cucchiaio di **cardamomo**
50 g di **cioccolato bianco** • **zucchero**

Preparazione
• **Tagliate** a fettine le fragole e fatele macerare con 1 cucchiaio di zucchero e 1 di acqua. Unite il restante zucchero ai tuorli e lavorate. Aggiungete, quindi, il mascarpone e il cardamomo, e amalgamate. Montate la panna e incorporatela delicatamente alla crema di mascarpone. • **Scolate** le fragole e tenete da parte lo sciroppo di macerazione. Tagliate a metà il pan di Spagna e disponetene una metà sul piatto da portata. Bagnatela con lo sciroppo e farcite con metà della crema e metà delle fragole. Procedete con il secondo strato di pan di Spagna e farcia, e mettete il dolce in frigo per circa 2 ore. Decorate con scaglie di cioccolato e fragole prima di servire.

0,60€ a porzione

Biscotto gelato alla fragola

Facili e di grande soddisfazione specie per i più piccoli, i biscotti gelato si preparano farcendo i biscotti secchi tipo Digestive con gelato alle fragole. Eventualmente, arricchite i bordi con pepite di cioccolato o granella di pistacchi!

Semifreddo al lime con coulis di fragole

Ingredienti per 6 persone
80 g di **biscotti secchi** (tipo digestive)
35 g di **burro** • 200 g di **latte condensato**
250 ml di **panna fresca** • 3 **lime**

Per la salsa di fragole
1/2 **lime** • 150 g di **fragole**
50 g di **zucchero**

Preparazione
• **Fate fondere** il burro a bagnomaria e nel frattempo sbriciolate i biscotti; unite il burro fuso ai biscotti e amalgamate. Distribuite un cucchiaio di composto sul fondo degli stampini e compattate bene. Trasferite in frigorifero. • **Unite** al latte condensato il succo e la scorza grattugiata dei lime, e mescolate bene con una frusta. Montate la panna e incorporatela delicatamente al composto di latte, mescolando con una spatola dall'alto verso il basso. • **Distribuite** il composto negli stampini e trasferiteli in freezer per almeno 3 ore. Nel frattempo preparate la salsa: lavate le fragole e frullatele con lo zucchero e il succo di mezzo lime. Trascorso il tempo di riposo, sformate con delicatezza direttamente su un piatto da portata, versate sopra la salsa di fragole e servite.

Sinfonia *del* bosco

Frutti di bosco tutti a raccolta!
Fra composte, smoothie
e torte cremose

Smoothie Bio di **Asiago Food** alla fragola, ciliegia, lampone e mirtillo rosso – surgelato e senza zuccheri aggiunti. Si presenta in pratiche gocce surgelate da gustare da sole o da utilizzare in infinite ricette. In confezione da 300 g.

€3,49

€2,99

Una selezione di frutti di bosco surgelati per assaporare il gusto dell'estate in tutte le stagioni: ribes, more, mirtilli e lamponi sanificati. Il Misto frutti di bosco di **Asiago Food** è disponibile nel formato da 300 g.

€2,49

Fragole intere raccolte al giusto punto di maturazione e subito surgelate per conservare tutte le proprietà del frutto fresco di **Asiago Food** in confezioni da 300 g.

€2,75

€3,95

Il Preparato per torta fragola e panna di **Cameo** è fatto con un croccante fondo biscottato, ricoperto da due golosi strati al gusto fragola e al gusto panna.

€2

Composta di fragola **Ecor** con zucchero di mela, fatta con il 66% di fragole che provengono dalla filiera Ecor. Barattolo da 300 g.

Infuso Wildberry di **Love smoothies** con succo di mela, lampone, fiore di sambuco, more, ribes per reidratarsi. Da gustare al bar.

€2,50

Fruit e Pocket Berry Fizz di **Noberasco** è un misto di cranberry, mirtillo, ciliegia e uva sultanina, ideale per un aperitivo tutto gusto e fantasia. Da 80 g.

€3,49

Frutta spalmabile fragola e rabarbaro di **Baule Volante** è addolcito in modo naturale dallo sciroppo d'agave. Un mix di fragola e rabarbaro bio da spalmare per una colazione sana e gustosa.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

SOTTOSOPRA!

Pan bauletto farcito o crostata di tagliatelle? L'una e l'altra! Tutto è nato dalla voglia di darvi il massimo. Dato che le proposte per la copertina di *Facile Cucina* di aprile ci piacevano entrambe… le abbiamo pubblicate entrambe, per condividerle con voi. Adesso, però, diteci quale è stata la vostra preferita!

NOI PER VOI...

E diteci anche se ne vorreste trovare di particolari, nei prossimi numeri… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi, come sempre con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita! Adesso, però, diteci quale è stata la vostra preferita!

VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra tutte le ricette che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto, aggiornateci sui vostri progressi: pubblicheremo le migliori, per riuscita e presentazione!

PIU' FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

Creme creme
DELLE MIE BRAME!

6

Uova, zucchero e latte: tre ingredienti (e poco più) per favolose creme che tutti amano

gli STEP
La catalana in 4 mosse

Crema catalana

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **latte** • 4 **tuorli** • 100 g di **zucchero** • 1 **limone** • 25 g di **maizena** **cannella** • **zucchero di canna**

Preparazione
• **Sciogliete** la maizena in poco latte. Mettete il resto del latte in un tegame con metà dello zucchero, la cannella e la scorza di limone. Mettete sul fuoco e portate a ebollizione, mescolando in continuazione. Una volta al bollore, togliete dal fuoco. • **Lavorate** i tuorli con lo zucchero rimanente, aggiungetevi la maizena stemperata nel latte e amalgamate. Unite il latte bollente, filtrandolo con un colino, e trasferite tutto in un tegame. Mettete sul fuoco e portate a ebollizione, mescolando in continuazione. Fate cuocere per circa due minuti, finché non otterrete una crema morbida e liscia. Versate la crema, ancora calda, nelle apposite cocotte di ceramica e fate raffreddare. Mettete in frigorifero a rassodare per almeno un paio di ore.
• **Cospargete**, infine, la crema con abbondante zucchero di canna e fiammeggiate la superficie con l'apposito caramellatore (o sotto il grill caldo del forno per pochi minuti), fino a formare la crosticina dorata.

Zabaione al marsala

Ingredienti per 2 persone
4 **tuorli** (80 g) • 110 g di **zucchero**
100 ml di **marsala secco**

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero. Quando saranno ben amalgamati, unite il marsala e amalgamate ancora. Trasferite il pentolino sul fuoco e mescolate in continuazione, aiutandovi con una frusta.
• **Quando** il composto sarà sufficientemente gonfio e spumoso, spegnete il fuoco e continuate a mescolare per qualche minuto. Quando lo zabaione avrà raggiunto la giusta consistenza, trasferitelo nelle coppette individuali.

Accompagnate con...
Lingue di gatto e cucchiaini di cioccolato!

Tips
& Tricks
Per un caramello perfetto, aggiungete dello sciroppo di glucosio che impedisce allo zucchero di cristallizzare. Mettete prima l'acqua e solo dopo lo zucchero, per evitare che si bruci.
0,60€
a porzione

gli STEP

Il crème caramel in 4 mosse

1

2

3

4

Crème caramel

Ingredienti per 4 persone
450 ml di **latte** • 50 ml di **panna fresca**
3 uova • 75 g di **zucchero**
1/2 **bacca di vaniglia** • 10 ml di **rum**
75 g di **zucchero** • 30 ml di **acqua**

Preparazione
• **Versate** l'acqua e, quindi, lo zucchero in un pentolino e caramellate a fiamma vivace senza mescolare. • **Aromatizzate** il latte con la vaniglia e mettetelo sul fuoco con la panna. Portate a bollore. • **Lavorate** le uova con lo zucchero in una ciotola e aromatizzate con rum e vaniglia. Versate a filo il latte e la panna bollenti e amalgamate. Filtrate il composto per eliminare le bolle d'aria ed eventuali grumi. Mettete gli stampini su una teglia rivestita con carta assorbente da cucina. Distribuite sul fondo di ciascuno un cucchiaio di caramello e poi versate il composto di uova. Versate l'acqua sul fondo della teglia e infornate a 140-150 °C per circa 25 minuti.
• **Sfornate** e lasciate raffreddare.
• **Staccate** i crème caramel dalle pareti dello stampo con un coltello, sformateli, capovolgendoli direttamente sui piattini da portata.

Crema pasticciera al microonde

400 ml di **latte** • 100 ml di **panna**
3 **tuorli** 150 g di **zucchero** • 18 g di **maizena** • 18 g di **amido di riso** • 1 **stecca di vaniglia** **la scorza** di 1 **limone**

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero. Aggiungete gli amidi, la vaniglia e la scorza di limone e amalgamate gli ingredienti.
• **Unite** a freddo il latte e la panna, amalgamate e fate cuocere al microonde per 2 minuti alla massima potenza. Estraete la crema dal forno, mescolate e ripetete la cottura in microonde per altri due minuti e così via per 4-5 volte o comunque fino a quando la crema non risulterà densa al punto giusto. • **Trasferite** la crema in una ciotola e copritela con pellicola trasparente fino al momento di usarla.

Ricette cool
a costo zero da fare
con ciò che già avete

✓ In frigo:
800 ml di **latte**
(se avete la **panna fresca** sostituite o tagliate il latte)

✓ In dispensa:
200 g di **riso per minestre**
120 g di **zucchero** • **aroma di vaniglia** • 1 pizzico di **cannella**

Risolatte

Per 2-3 porzioni

Preparazione
• **Lavate** rapidamente il riso e scolatelo accuratamente. In un tegame mettete il latte (o la panna) e l'aroma di vaniglia, mettete sul fuoco e portate a ebollizione.
• **Versate** il riso a pioggia e fate cuocere per 20 minuti su fuoco bassissimo, mescolando di tanto in tanto. Unite lo zucchero, amalgamate per bene, coprite e lasciate sul fuoco per altri due minuti sempre a fiamma bassa.
• **Distribuite** il risolatte in coppette individuali e lasciate raffreddare. Decorate la cannella e servite.

Zuppa inglese

Ingredienti per 4 persone
dischi di **pan di Spagna** • 400 g di **crema pasticciera** • 400 g di **crema pasticciera al cioccolato** • 200 g di **panna montata**
1 pizzico di **cannella** • 70 g di **cioccolato fondente tritato** • 70 g di **alchermes**
200 g di **sciroppo di acqua e zucchero**

Preparazione
• **Amalgamate** la cannella alla crema pasticciera e il cioccolato fondente a quella al cioccolato. Dividete la panna in due parti e incorporatela alle due creme con movimenti dal basso verso l'alto. Preparate la bagna mescolando l'alchermes allo sciroppo di acqua e zucchero. • **Versate** parte della crema pasticciera in due bicchieri e parte di quella al cioccolato in altri due. Formate dei dischetti con il pan di Spagna, bagnateli bene con la bagna e mettetene uno sopra la crema. Coprite con un altro strato di crema alternando i gusti. Tenete in frigorifero fino al momento di servire.

Le 2 mosse giuste

Amalgamate la panna alle creme. Bagnate il pan di Spagna e alternate gli strati.

Accompagnate con... *Cucchiaini di biscotto*

Impastate **3 uova** con **190 g di zucchero a velo** e **200 g di farina**. Versate il composto nell'apposito stampo in silicone e infornate per pochi minuti a 180 °C, fino a quando i bordi non saranno dorati. Levate e lasciate raffreddare, quindi sformate delicatamente.

Nel prossimo numero

in edicola dal
5 giugno 2018

Tempo di Pizzate

Grazie per averci scelto, siete stati tantissimi: FACILE CUCINA è attualmente la best selling delle riviste di cucina in edicola!

Coccole a colazione

5

Come trasformare il primo pasto della giornata in un momento di festa? Semplice: bastano farina, uova, latte e un pizzico di brio

Ciambella ricotta e limone

Ingredienti
300 g di **ricotta di pecora** • 3 **uova**
1 **limone grande** (o 2 **piccoli**)
150 g di **zucchero** • 3 cucchiai di **latte**
100 g di **farina 00** • 50 g di **fecola di patate** • 1 bustina **di lievito per dolci**
1 cucchiaio di **succo di limone**.

Per la decorazione
1 **limone** • **glassa allo zucchero**

per lo stampo vi servono inoltre
burro • **farina 00**

Preparazione
• **Setacciate** la ricotta in una ciotola, unite il latte e lavorate il tutto con un cucchiaio di legno. Con le fruste elettriche montate i tuorli con lo zucchero per almeno 15 minuti, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorporate la crema di ricotta e zucchero, e amalgamate bene. • **Aromatizzate** con il succo e la scorza del limone, grattugiata; incorporate le farine, setacciate con il lievito, e mescolate delicatamente. Montate gli albumi a neve ben ferma e poi uniteli delicatamente al composto, mescolando dal basso verso l'alto. Versate l'impasto in uno stampo da ciambella da 24 cm di diametro, imburrato e infarinato, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Guarnite con la glassa e un po' di scorza grattugiata di limone, e servite.

• **Allo zucchero:** versate **100 g di zucchero a velo** in una ciotola, unite **1 cucchiaio di succo di limone** e **1 cucchiaio di acqua**. Mescolate accuratamente fino a ottenere una glassa ben lucida. Utilizzatela per rifinire la ciambella.

• **Al cioccolato:** scaldate **100 ml di panna fresca**, togliete dal fuoco, unite **150 g di cioccolato fondente** ed emulsionate perfettamente.

pronta in 45 minuti

Ciambella al pistacchio e cioccolato

Ingredienti
250 g di **farina 00** • 250 g di **zucchero**
3 **uova** • 130 ml di **olio di semi di girasole**
130 ml di **acqua** • 1 bustina di **lievito per dolci** • 30 g di **cacao amaro in polvere**
30 g di **pasta di pistacchi**

Per la decorazione
granella di pistacchi • **glassa al cioccolato**
zucchero a velo

vi servono inoltre per lo stampo
burro • **farina 00**

Preparazione
• **Lavorate** le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite l'olio di semi e l'acqua, versandoli a filo nell'impasto e mescolate. • **Incorporate** la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate. Dividete l'impasto in due parti uguali: amalgamate il cacao setacciato, a una parte di impasto e incorporate la pasta di pistacchi alla seconda metà. • **Imburrate** e infarinate uno stampo a ciambella da 24-26 cm di diametro. Versate i due composti, alternandoli, e con uno stecchino di legno lungo fate dei cerchi per realizzare la variegatura. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare, quindi sformate e decorate con un po' di glassa al cioccolato. Spolverizzate con un po' di granella di pistacchi e di zucchero a velo, e servite.

Chiffon cake al tè verde e semi di papavero

Ingredienti
200 g di **zucchero** • 150 g di **farina**
10 g di **semi di papavero**
15 g di **tè verde in polvere** • 4 **uova**
80 g di **olio di riso**
120 ml di **acqua tiepida**
10 g di **lievito per dolci**
5 g di **cremor tartaro** • 2 g di **sale**
la scorza di 1 **limone** • **burro**

Preparazione
• **Separate** i tuorli dagli albumi. Setacciate la farina, il lievito e il tè, e raccoglieteli in una ciotola. Emulsionate l'olio, l'acqua e il sale con un mixer a immersione. Versate i liquidi sulle polveri e mescolate. Unite lo zucchero, i semi di papavero, la scorza di limone grattugiata e i tuorli, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Montate** gli albumi a neve ben ferma con il cremor tartaro. Incorporateli al composto, mescolando dall'alto verso il basso. Versate il composto ottenuto in uno stampo da chiffon cake da 18 cm di diametro, ben imburrato e infarinato, e infornate a 160 °C per circa 1 ora e 15 minuti.
• **Sfornate**, capovolgete e lasciate raffreddare a testa in giù. Quindi sformate e trasferite su un'alzatina. Con un coltello ben affilato ritagliate la parte superiore e servite.

Utensile furbo

La chiffon cake vuole l'apposito stampo in alluminio (che non va imburrato) con fondo removibile e piedini per capovolgerla.

Tips & *Tricks*

Per verificare la cottura, inserite uno stecchino all'interno del dolce. Se risulta asciutto, la chiffon cake è pronta.

Crostata di mele meringata

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **pasta frolla pronta** • 5 **mele golden delicious** • 25 g di **zucchero**
1 **bacca di vaniglia** • **burro**
Per la meringa: 100 g di **albumi**
200 g di **zucchero**

Preparazione
• **Lavate** le mele, sbucciatele ed eliminate il torsolo. Tagliatele a spicchi. In una padella unite le mele con lo zucchero e la bacca di vaniglia. Fatele cuocere a fiamma viva per qualche minuto. • **Rivestite** uno stampo imburrato con la frolla pronta. Bucherellatela con i rebbi di una forchetta e fatela cuocere in forno per circa 15 minuti a 185 °C. • **Sfornate** e versate le mele sulla base di frolla. Montate gli albumi con lo zucchero, fino a ottenere una meringa soffice e soda. Raccoglietela in un sac à poche e decorate a piacere. • **Passate** velocemente in forno sotto il grill, finché la meringa sarà leggermente colorata.

Tips & Tricks

Al posto della frolla, realizzate una conchiglia per crostate con il crumble: impastate **170 g di farina** con **90 g di burro** e **1 tuorlo** fino a ottenere un composto granuloso. Versate l'impasto nello stampo foderato e livellatelo, compattandolo. Continuate la ricetta come spiegato per la frolla.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Pancakes

Per 2-3 porzioni

✓ In frigo:
40 g di **burro** • 150 ml di **latte**
1 **uovo**

✓ In dispensa:
150 g di **farina 00** • **sale**
5 cucchiaini di **zucchero**
2 cucchiaini di **lievito per dolci**
2 cucchiai di **olio di semi**
(o 1 noce di **burro**)

Costo Zero

Preparazione
• **Fate sciogliere** il burro in un pentolino e trasferitelo in una ciotola, unite il latte e l'uovo, e mescolate. In una ciotola a parte, unite la farina 00 setacciata con un pizzico di sale, lo zucchero e il lievito per dolci. Incorporate i due composti e mescolate accuratamente, in modo che non si formino i grumi. • **Fate scaldare** l'olio di semi (o il burro) in un padellino e versate al centro un mestolo di pastella. Quando si formeranno le bollicine sulla superficie del primo pancake, giratelo e fatelo cuocere sull'altro lato. Una volta pronto, mettetelo in un piatto e procedete con gli altri. Servite i pancakes con frutta fresca, yogurt, zucchero a velo o "all'americana" con burro e sciroppo d'acero.

Un compleanno fatto in casa è un compleanno fatto con il cuore e con queste 6 ricette il successo è assicurato

pronta in 20 minuti

Cake ai mirtilli

Ingredienti
3 dischi di **pan di Spagna**
250 g di **mascarpone a temperatura ambiente**
200 ml di **panna liquida**
70 g di **zucchero a velo**
confettura di mirtilli
mirtilli

Preparazione
• **Montate** la panna a neve ben ferma; in una ciotola lavorate il mascarpone con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso e ben amalgamato. Incorporate la panna, mescolando dal basso verso l'alto. Mettete in frigo a riposare per almeno 1 ora. • **Prendete** un disco di pan di Spagna, farcitelo con la crema al mascarpone e la confettura di mirtilli; coprite con il secondo disco e farcite sempre allo stesso modo. Coprite con il pan di Spagna restante e poi completate con la crema al mascarpone. Guarnite la superficie con i mirtilli e mettete in frigorifero, fino al momento di servire.

0,50€
a porzione

Cake pops

Ingredienti per 60 pezzi
400 g di **pan di Spagna** (o di **torta al cioccolato**) • 150 ml di **panna**
300 g di **cioccolato fondente**
100 g di **gherigli di noce** • **aroma di rum**
pasta di zucchero bianca, rosa, verde
confettura di albicocche

Preparazione
• **Fate fondere** il cioccolato a bagnomaria. Sbriciolate il pan di Spagna e frullatelo con le noci tritate e la panna. Aggiungete il cioccolato fuso e l'aroma di rum e amalgamate ancora. Trasferite il composto in frigo e fate riposare per circa mezz'ora.
• **Prelevate** un po' di impasto e formateci dei triangolini a mo' di fettine di torta con uno spessore di circa 2 cm; create altre forme a piacere (cono, ciambellina, cupcake,…). • **Stendete** la pasta di zucchero bianca e rivestite la fettina di torta; completate con le striscioline di pasta per dare l'effetto degli strati di panna. Per far aderire la pasta, usate la confettura di albicocche. Infilzate con uno stecco e tenete da parte. • **Arrotolate** delle piccole striscioline di pasta di zucchero rosa e formate le roselline. Modellate dei piccoli pezzetti di pasta di zucchero verde, dando loro la tipica forma a goccia della foglia. Segnate le venature con un coltellino. Decorate la vostra fettina di torta: con un pochino di acqua applicate tre roselline e una fogliolina. Fate asciugare e servite.

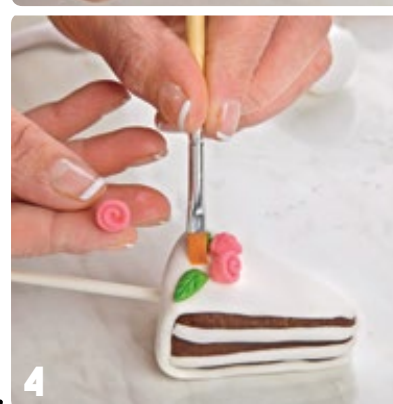
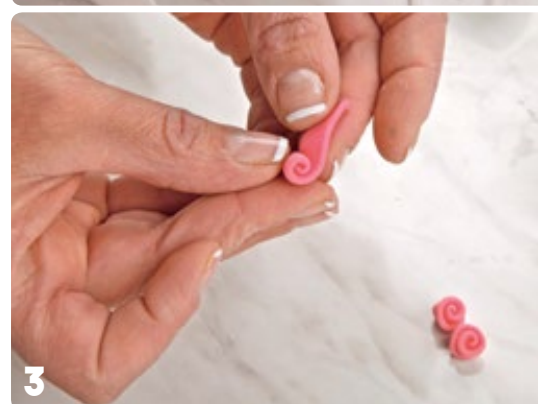
gli STEP

La decorazione in 4 mosse

1

2

3

4

Torta cioccolato e frutti di bosco

Ingredienti per 4-6 persone
1 **pan di Spagna**
400 g di **frutti di bosco**
200 g di **fragole**
qualche rametto di **ribes rossi**
250 g di **mascarpone**
250 ml di **panna fresca**
40 g di **cacao amaro in polvere**
60 g di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Montate** la panna e trasferitela in frigorifero. Lavorate il mascarpone in una terrina con il cacao setacciato e lo zucchero a velo, e amalgamate per bene. Incorporate la panna montata, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Fate riposare in frigorifero. • **Lavate** e tagliate, se necessario, la frutta. Dividete il pan di Spagna in due e farcite la base con la crema al mascarpone. Disponete metà dei frutti di bosco e coprite con il secondo disco. Spalmate sopra altra crema e decorate la superficie con i frutti di bosco restanti. Fate riposare in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

Il pan di Spagna al cacao fatto in casa

Sciogliete **80 g di cioccolato** a bagnomaria. Lavorate **100 g di burro** a temperatura ambiente con **165 g di zucchero** fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite **1 uovo** e **1 tuorlo**, e continuate a montare; incorporate **140 g di farina**, **25 g di cacao amaro in polvere**, **un pizzico di cannella** e **1 cucchiaino di lievito per dolci** setacciati. Versate il cioccolato fuso e **120 ml di latte**, e amalgamate per bene.Versate in uno stampo (da 24 cm di diametro), rivestito con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Levate e lasciate raffreddare.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Minibananasplit

Per 2-3 porzioni

✓ In frigo:
1 dl di **panna fresca**
gelato gusto vaniglia
panna montata

✓ In dispensa:
4 **banane** (non troppo mature)
250 g di **cioccolato fondente**
granella di nocciole
ciliegie candite

Preparazione
• **Sbucciate** e tagliate a tocchetti le banane, poi scavatele a mo' di bicchierino. Fate fondere il cioccolato spezzettato a bagnomaria a fuoco dolce. Levate dal fuoco, immergete i tocchetti di banana per metà, per ricoprirne il fondo e metà del bordo, e lasciate solidificare. • **Create** un topping con il cioccolato fuso avanzato: rimettetelo a bagnomaria, scaldate la panna e incorporatela al cioccolato, mescolando di continuo. • **Disponete** sui tocchetti di banana un po' di gelato e decorate a piacere con il topping di cioccolato e con la panna montata. Guarnite con una ciliegina e una spolverizzata di granella di nocciole, e servite.

preparazione a freddo

Zuccotto al moscato e pesche sciroppate

Ingredienti per 6/8 persone
1 **pan di Spagna**

per la crema
800 ml di **latte** • 200 ml di **moscato bianco** • 200 g di **albume**
270 g di **zucchero** • 50 g di **amido di mais**
50 g di **farina 00** 5 **pesche sciroppate**
1 ciuffo di **menta mandorle tostate a lamelle**

Preparazione
• **Foderate** uno stampo per zuccotto con la pellicola trasparente. Tagliate a fettine il pan di Spagna e rivestitevi lo stampo partendo dal fondo e arrivando a coprire anche i lati. • **Portate** a bollore il latte con metà zucchero. A parte mescolate gli albumi con lo zucchero restante e aggiungete l'amido, la farina e infine il moscato. Quando il latte raggiunge l'ebollizione, versatelo nel composto, rimettete sul fuoco e fate cuocere per qualche minuto, fino ad addensamento. Fate raffreddare. • **Farcite** lo zuccotto alternando crema e pesche sciroppate tagliate a dadini e foglioline di menta. Ripetete la sequenza degli strati per altre 2 volte. Chiudete lo zuccotto con altre fettine e trasferitelo in frigorifero per almeno 2 ore.
• **Sformate** e rivestite lo zuccotto con la restante crema. Decorate con pesche sciroppate e lamelle di mandorle.

gli STEP
Lo zuccotto in 4 mosse

1

2

3

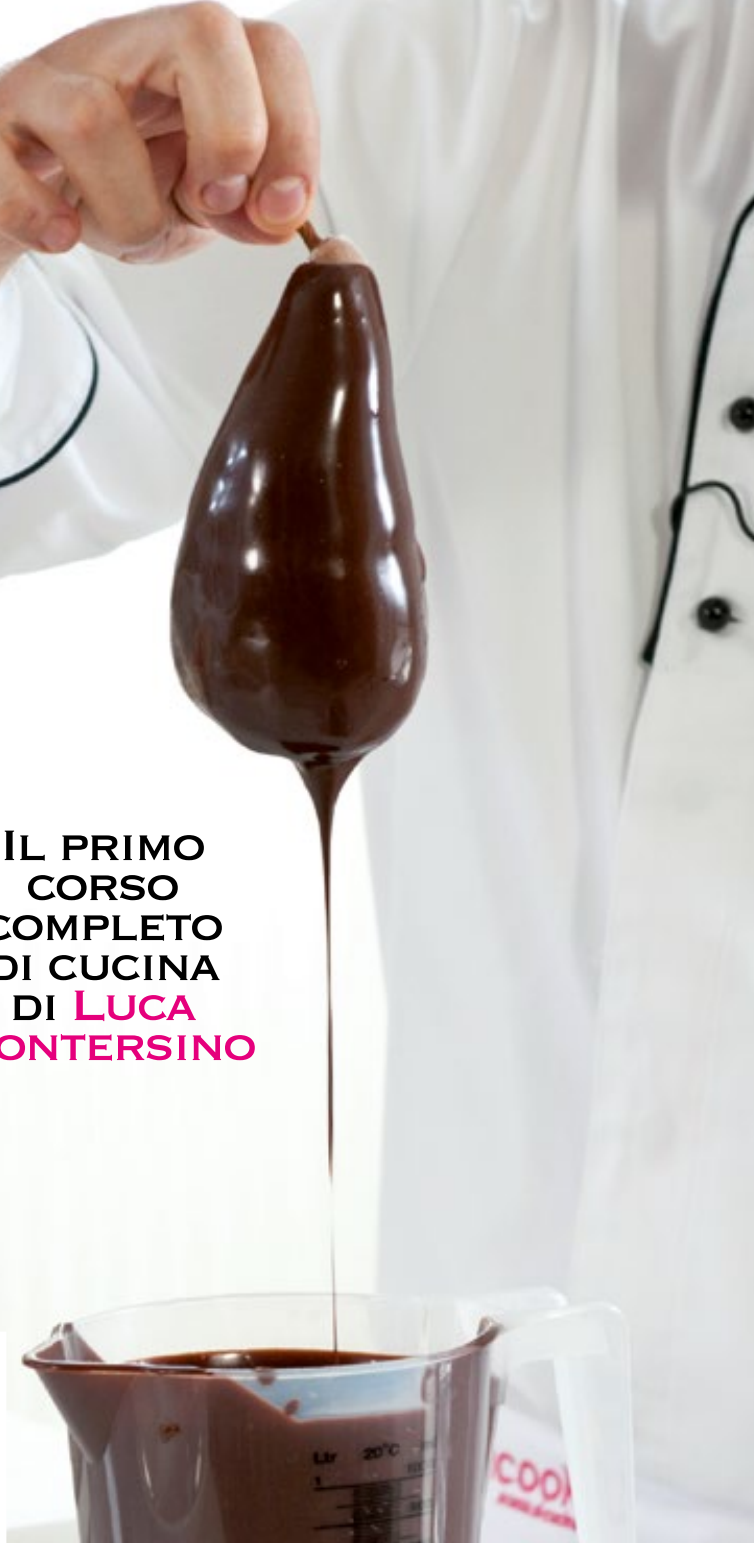
4

gli STEP
La decorazione in 4 mosse

preparazione a freddo

Naked cake al limoncello

Ingredienti
1 **pan di Spagna** • 400 g di **mascarpone**
200 g di **zucchero a velo**
250 ml di **panna da montare** • 1 **limone**
200 g di **lamponi** • 100 g di **zucchero**
100 ml di **acqua** • 50 ml di **limoncello**
gumpaste avorio • **pasta di zucchero in vari colori** • **gelatina alimentare** o **confettura di albicocca** • **lamponi**

Preparazione
• **Dividete** il pan di spagna in 3 dischi
• **Montate** il mascarpone con lo zucchero a velo; aggiungete la scorza grattugiata e il succo del limone e incorporate infine la panna montata ben soda. Per la bagna: in un pentolino fate sciogliere l'acqua e lo zucchero. Levate, aggiungete il limoncello e mescolate. Adagiate il primo disco sull'alzatina e bagnatelo con la bagna.
• **Farcite** con la crema al mascarpone; guarnite con i lamponi e mettete sopra il secondo disco. Proseguite a realizzare gli altri strati, terminando con uno strato più sottile di crema. • **Stendete** la gumpaste colore avorio e ricavate, con gli appositi tagliapasta, 5 petali piccoli e 10 più grandi. Allungateli, per dargli la forma del petalo, e con la ball tool assottigliate i bordi e arricciateli leggermente; fate infine asciugare. Stendete la pasta di zucchero gialla, ritagliate una striscia lunga e ricavate una frangia incidendo solo fino a metà della larghezza. Arrotolatela su sé stessa per creare il centro del fiore.
• **Iniziate** a costruire il fiore partendo dai petali piu grandi, facendo due giri di 5 petali, e incollateli tra di loro con la gelatina. Proseguite con l'ultimo giro di petali più piccoli e sistemate infine il centro del fiore giallo. Ritagliate delle foglie verdi e fatele asciugare. Adagiate il fiore alla base della torta e completate con le foglie e i lamponi.

Compleanno *da* Re

Festa in vista? L'idea chic è farla in casa con meno spesa ma più atmosfera. Ecco i nostri consigli per compleanni in grande stile

Girlanda glitterata di **Candle&Cake**. €10,50

Una pignatta tradizionale da riempire di caramelle e dolciumi. È di **My Little Day**. €20

Che festa sarebbe senza cappelli di carta e pompon? Nella confezione di **Candle&Cake** c'è un set per 8 di: cappelli, bandierine e cake topper. €4,50

€4,50

Moderni e stilosi piatti di carta di forma esagonale di **Candle&Cake** nella combinazione rosa e oro metallico. Confezione da 8 piatti.

Cake Topper con stella glitterata e arcobaleno di **Party-Do**. €6,90

da €4,50

Pronti per lo spazio con i set in carta per compleanni a tema stellare. Il set (nella foto, l'alzatina per cupcake) è di **Ginger Ray**.

Rosa e fenicotteri per il coordinato in melamina per feste di **Rice**. prezzo su richiesta

Effetto finta pietra con tanto di patina del tempo per l'alzatina di **Affari**.

prezzo su richiesta

Girandole di **Party-Do** in carta nei colori pastello per decorare le pareti o creare un angolo-foto. Confezione da 6.

€18

Piatti a tema tropicale di **Rice**.

prezzo su richiesta

€5

Sono da sparpagliare sulla tavola dei dolci le stelle di varie dimensioni di **Muskhane**. Confezione da 15.

Etagère componibile in melamina di **Rice**.

prezzo su richiesta

Foto: Maeva Delacroix

Pacco di 25 cannucce **My Little Day** in stile vintage.

€3,50

€4

Perfette per un compleanno a tema stellare, le candeline decorative sono di **My Little Day**. Confezione di 5 candeline.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE
21 marzo - 20 aprile
Imporre la propria volontà non sarà facile, ma si rivelerà indispensabile!
Amore: conoscenze casuali, incontri fortuiti e occasioni ricche di coincidenze: ecco come nasce l'amore!
Lavoro: bracci di ferro con chi vi contrasta? Non c'è dubbio che a vincere sarete voi.
Pasteggiate con: ***maiale tonnè*** (pag. 43)

TORO
21 aprile-20 maggio
Questa sarà una parte centrale della primavera emozionante.
Amore: la vicinanza di Venere è il preludio a situazioni affettive scoppiettanti.
Lavoro: portare il team a realizzare ciò che avete in mente pare una sfida che le stelle intendono farvi vincere.
Pasteggiate con: *pollo alla ai peperoni* (pag. 46)

GEMELLI
21 maggio-21 giugno
La delicatezza del vostro sentire è dolce come le emozioni che vi animano.
Amore: un po' di rimpianto per situazioni che forse non sono più di attualità? Attenzione a non indulgervi troppo.
Lavoro: conciliare ragioni concrete e spinta creativa richiede un equilibrio senza pause.
Pasteggiate con: ***spaghetti alla chitarra con pesto di fave e pecorino*** (pag. 30)

CANCRO
22 giugno-22 luglio
Il desiderio di emanciparvi da troppe gabbie è il motore delle vostre azioni più spregiudicate.
Amore: l'amicizia e la complicità a due sono il punto fermo della vostra esistenza.
Lavoro: cambiar sede, cambiare ambiente è il sogno che potreste realizzare.
Pasteggiate con: ***bucatini all'amatriciana*** (pag. 80)

LEONE
23 luglio-22 agosto
Fidatevi dei consigli dei familiari per un processo lavorativo promettente.
Amore: è in una passionalità marcata che l'amore rinverdisce e si rinnoverà profondamente.
Lavoro: ci sono concorrenze e rivalità che ora potrebbero infastidirvi.
Pasteggiate con: ***sgombro alla cacciatora*** (pag. 50)

VERGINE
23 agosto-22 settembre
Tutto ciò cui dedicherete riflessioni sarà fecondo e produttivo al massimo!
Amore: Venere si allea a Urano per proporvi legami appaganti e meravigliosamente coinvolgenti.
Lavoro: il momento è fecondo per creare situazioni innovative e proficue.
Pasteggiate con: ***fegato alla veneziana*** (pag. 79)

BILANCIA
23 settembre-23 ottobre
Puntualizzare sulle attuali risorse è un campo in cui avrete riprove positive.
Amore: un pizzico di trasgressione vi renderà ancor più appetibili sessualmente.
Lavoro: se vi propongono accordi societari, questo potrebbe essere il momento di tergiversare.
Pasteggiate con: ***spaghetti cacio e pepe e lime*** (pag. 33)

SCORPIONE
24 ottobre-21 novembre
Giove, nel segno, è reso lungimirante da Plutone e avventuroso da un bel Nettuno nei Pesci…
Amore: dialogo e sincronia emotiva sono ora le cose più belle del rapporto d'amore.
Lavoro: rendere redditizi i progetti più avventati è adesso diventata una realtà!
Pasteggiate con: ***conchiglioni ripieni*** (pag. 37)

SAGITTARIO
22 novembre-21 dicembre
Vi tentano vendite e acquisti di cospicua entità. Un esame alle attuali e prossime finanze s'impone.
Amore: potreste esser contesi fra personaggi diversi, ma egualmente affascinanti.
Lavoro: l'opportunità di farvi coinvolgere in settori che non conoscete bene è nell'aria.
Pasteggiate con: ***cosce di pollo croccanti*** (pag. 44)

CAPRICORNO
22 dicembre-21 gennaio
Il fuoco di Marte, la saggezza di Saturno e la lungimiranza di Plutone sono ben stimolati da Venere e Urano.
Amore: troverete spunti d'interesse verso chi vi gira intorno con una certa insistenza.
Lavoro: avete trovato la dimensione giusta per conciliare lavoro e vita privata.
Pasteggiate con: ***insalata quinoa e cetrioli*** (pag. 64)

ACQUARIO
22 gennaio-19 febbraio
Gli incoraggiamenti migliori ora verranno dal gruppo familiare, che si schiera tutto dalla vostra parte.
Amore: più che a una persona, il vostro amore è rivolto a tutto al vostro nutrito clan.
Lavoro: investire con oculatezza è nelle vostre intenzioni, ma occhio alla fretta.
Pasteggiate con: ***tartare avocado e salmone*** (pag. 68)

PESCI
20 febbraio-20 marzo
Buona la complicità di Nettuno con un vitale Giove nello Scorpione, che porta creatività e serenità di fondo.
Amore: forse fra le recenti conoscenze c'è chi potrebbe davvero piacervi assaissimo!
Lavoro: le entrate dovute all'impegno e alla scrupolosa perseveranza sono costanti.
Pasteggiate con: ***orecchiette con pesto di borragine*** (pag. 27)

Galletto alla diavola

Ingredienti per 1 persona
1 **galletto eviscerato**
olio extravergine di oliva • 1 rametto di **rosmarino** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Tagliate** il galletto dalla parte del dorso in senso longitudinale. Appoggiatelo sul piano di lavoro e appiattitelo il più possibile con le mani.

• **Salate** e pepate abbondantemente il galletto, sia internamente che esternamente, e lasciatelo marinare nell'olio per almeno mezz'ora.

• **Adagiate** il galletto sulla griglia e cuocetelo, pepandolo ancora e ungendolo di frequente con un rametto di rosmarino intinto nell'olio. Proseguite la cottura finché la carne non sarà ben cotta (da 15 a 25 minuti circa).

combo Menu

PRIMAVERA GOLOSA

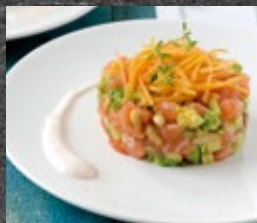
Croissant salati ripieni p. 19
Orecchiette con pesto di borragine p. 27
Insalata di asparagi p. 57
Tiramisù fragole, cioccolato bianco e menta p. 8

W LA MAMMA

Girelle al rosmarino e mousse di mortadella p. 18
Maiale tonné p. 43
Flan di porri e ravanelli p. 59
Naked cake al limoncello p. 112

COME TRADIZIONE COMANDA

Tagliatelle al ragù p. 79
Arrosto di maiale affogato p. 42
Finta vignarola con patate p. 58
Tiramisù tradizionale p. 16

A TUTTA ENERGIA

Smoothie "eterna giovinezza" p. 73
Crema speziata di batata p. 65
Tartare avocado e salmone p. 62
Zabaione al marsala p. 99

INNO ALL'ALICE

Friselle mediterranee p. 23
Spaghetti aglio e olio con alici p. 33
Maltagliati alici e fiori di zucca p. 29
Tortino di alici p. 48

COLAZIONE DA RE

Chiffon cake al tè verde e semi di papavero p. 106
Confettura alla fragola p. 89
Barrette con semi di girasole e sesamo, fiocchi d'orzo p. 68
Pancake p. 107

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Le Olive dolci snocciolate di Castelvetrano di **D'Amico**, sono tra le varietà siciliane più pregiate. Avvolgono il palato con un sapore unico, fruttato e delicato. Disponibili nei formati da 290 g **€ 2,29** e da 700 g maxi **€ 4,89**.

Vellutata di asparagi surgelata di **Asiago Food** dal sapore delicato, pronta in pochi minuti in pentola o nel microonde. Adatta a una dieta vegetariana e vegana. La confezione è da 600 g. **€ 2,99**.

Il gustoso hummus bio di ceci e semi di sesamo di **Saclà** è ideale per preparare deliziosi aperitivi o per accompagnare verdure, pesce e carne. **€ 2,99**.€

Insalata ai 5 cereali con quinoa, soia, edamame e straccetti di pollo di **Amadori**, nella pratica confezione con cucchiaio è una schiscetta gustosa e light da consumare fredda o scaldata un minuto al microonde. **€ 2,99**

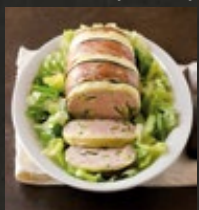
Bulgur, quinoa, riso rosso con pomodori e olive verdi è un piatto pronto della gamma I pronti al vapore **Valfrutta**. Sorprendente per la combinazione degli ingredienti, ha un sapore unico creato in particolare dalla presenza di cereali sfiziosi. Confezione: busta da 220 g. **€ 2,49**.

Veg&Crock di **Noberasco** sono chips vegetali (naturali petali di barbabietole, carote, topinambur, patate dolci, peperoni e pomodori freschi essiccati, senza conservanti e sale aggiunto) croccanti al 100%, in confezioni mono dosi da 15 g. **€ 1,49**.

I peperoni arrostiti alla siciliana di **D'Amico** sono conservati con olio extravergine di oliva e olio di girasole, e preparati seguendo antiche ricette regionali per riscoprire i sapori di una volta con i prodotti più tipici della tradizione italiana. Barattolo da 280 g. **€ 2,90**.

La combinazione pera, finocchio e zenzero è uno dei gusti della gamma 100% frullato veggie di **Valfrutta** Brik da 1 l. **€ 1,96**.

Ciliegie intere da agricoltura biologica raccolte a perfetta completa maturazione, pulite, denocciolate e surgelate per un pratico utilizzo in cucina. Sono di **Asiago Food** e disponibili in buste da 300 g e 1 kg. Da **€ 2,99**.

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
VEGETARIANO - per 4 persone
8 EURO
Tartare tricolore p. 25
Spaghetti alla chitarra con pesto di fave e pecorino p. 30
Terrina di carote e rucola p. 56
Budini alle fragole p. 92
HAPPY HOUR - per 6 persone
10 EURO
Spiedini di scamorza p. 20
Sedanini alla carrettiera p. 35
Gazpacho iberico p. 70
Minibananasplit p. 110
DI PESCE - per 4 persone
20 EURO
Involtini di sarde ripiene p. 51
Paccheri alici e pecorino p. 37
Sarde panate p. 51
Risolatte p. 101
GUSTOSO E SAPORITO - per 6 persone
25 EURO
Bucatini all'amatriciana p. 80
Polpettone di tacchino e maiale con zucchine e speck p. 40
Mummie di verdure p. 55
Crème caramel p. 101

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

IL FOLLETTO DELLE TORTE

LA PASTICCERIA DI "LUCAKE" ALLA RISCOSSA

Tra torte, creme e pasticcini, tornano il magicopasticcere Luca "Lucake" Perego e Angelica Amodei nella nuova serie del programma più dolce che c'è!

- **Il Folletto delle Torte, tutti i giorni alle 17.00**

IL PIATTO FORTE

TIPICAMENTE ITALIANI

Specialità e piatti tipici di trattorie e ristoranti rinomati per i loro… "piatti forti". In cucina con gli chef, Valentina Scarnecchia che fa preparare loro le ricette in tempo reale.

- **Il Piatto Forte, tutti i giorni alle 21.10**

CASA ALICE
La coppia più "buona" del mondo

CON RIZZI E VALLETTA, LA TAVOLA OGNI GIORNO È SPECIALE

Donna Franca Rizzi, volto storico del canale, e il simpatico Marco Valletta ai fornelli, con tante ricette nuove, classiche e rivisitate, per la tavola quotidiana e delle occasioni.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.30**

LA GOLA, IL GUSTO

CACCIA AL TESORO

Nuova serie del programma con Erika Mariniello e Mattia Poggi in giro per l'Italia, alla scoperta delle eccellenze agroalimentari di cui è ricco il territorio dello stivale. Nuove tappe del viaggio goloso nel made in Italy enogastronomico.

- **La Gola, il Gusto, alle 20.35**

IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

NUOVA SERIE DEL PROGRAMMA CON FABIO CAMPOLI

Tante ricette nuove, tecniche sapienti, piccoli segreti di cucina: a scuola dal nostro Fabio Campoli non si finisce mai di imparare…!

- **Il Circolo dei Buongustai, tutti i giorni alle 23.20**

CUOCHI E DINTORNI

VEDI ALLA VOCE "RISTORANTI" D'ITALIA

Francesca Romana Barberini mette ai fornelli chef d'ogni vocazione, specialità e stile, ricostruendo una mappa dei ristoranti tipici italiani visti su Alice, le cui schede anagrafiche e profili ritroverete debitamente aggiornati nel portale web **www.alice.tv**

- **Il Piatto Forte, tutti i giorni alle 21.10**

Indice alfabetico delle ricette

a-f

Arrosto di maiale affogato 42
Barrette con cocco, datteri, anacardi e goji 68
Barrette con mandorle, semi di zucca e fiocchi d'avena . . . 67
Barrette con semi di girasole e sesamo, fiocchi d'orzo, mirtilli rossi e prugne 68
Bucatini all'amatriciana 80
Budini alle fragole 92
Cake ai mirtilli 108
Cake pops 109
Cannolo siciliano 83
Cheesecake alle fragole 94
Chiffon cake al tè verde e semi di papavero 106
Ciambella al pistacchio e cioccolato 105
Ciambella di frolla con confettura alle fragole 91
Ciambella ricotta e limone 105
Conchiglioni ripieni 37
Confettura alla fragola 89
Cosce di pollo alla romana 45
Cosce di pollo croccanti. 44
Cosce di pollo ripiene 45
Crema catalana 99
Crema di piselli. 24
Crema pasticciera al microonde . . 101
Crema speziata di batata 65
Crème caramel 101
Croissant salati ripieni 19
Crostata con fragoline 89
Crostata di mele meringata 107
Fagioli al fiasco 80
Fegato alla veneziana 79
Fettuccine alla vignarola 29
Filetto di sgombro con zucchine . . . 49
Finta vignarola con patate 58
Flan di porri e ravanelli 59
Focaccia con fave. 20
Friselle con zucchine marinate, asiago e prosciutto crudo. 22
Friselle mediterranee 23
Frittata di sarde. 52

g-r

Galletto alla diavola 117
Gazpacho iberico 70
Girelle al rosmarino e mousse di mortadella 18
Gratin di patate e cipolle 59
Insalata di asparagi 57
Insalata di coniglio con fave, olive e pecorino 47
Insalata quinoa e cetrioli 64
Involtini affumicati di lonza 43
Involtini di palamita. 53
Involtini di sarde e spinaci 52
Maiale tonnè 43
Maltagliati alici e fiori di zucca 29
Mezzemaniche "mollicate" con asparagi e briciole 38
Mezzemaniche con salsiccia e olive 36
Millefoglie di fragole e panna 93
Mini tiramisù meringhe e fragole. . . 13
Minibananasplit 110
Mummie di verdure 55
Naked cake al limoncello. 112
Orecchiette con pesto di borragine . 27
Paccheri alici e pecorino 37
Pancakes. 107
Panzanella. 21
Panzerotti. 86
Patè di melanzane 24
Penne radicchio ricotta e salsiccia . 38
Piselli con la pancetta 55
Pizza margherita. 81
Pollo ai peperoni. 46
Pollo piccante con salsa tzatziki . . . 46
Polpettine di quinoa 64
Polpettine di tonno 53
Polpettone di tacchino e maiale con zucchine e speck 41
Purè di fave profumato al basilico 57
Risolatte. 101

s-z

Sarde beccafico 52
Sarde panate 52
Sedanini alla carrettiera 35
Semifreddo al lime con coulis di fragole 95
Sgombro alla cacciatora 50
Smoothie "detox" 71
Smoothie "eterna giovinezza" 73
Smoothie "occhio di lince" 72
Smoothie "relax" 73
Spaghetti aglio e olio con alici 33
Spaghetti alla carbonara 33
Spaghetti alla chitarra con pesto di fave e pecorino 30
Spaghetti alla puttanesca 34
Spaghetti cacio e pepe e lime. 33
Spiedini di pane e scamorza 20
Spinaci saltati pinoli e uvetta 65
Spumone alle fragole. 93
Straccetti di tacchino 41
Strascinati cavolfiori, pomodori secchi e sarde 28
Strozzapreti con rucola e pomodori secchi 27
Tagliatelle al ragù 79
Tartare avocado e salmone 63
Tartare di sgombro 50
Tartare tricolore. 25
Tarte mango e tè matcha 76
Terrina di carote e rucola 56
Tiella con cozze e patate 82
Tiramisù al Baileys, noci e cioccolato 15
Tiramisù albicocche sciroppate e amaretti. 12
Tiramisù alle fragole, cioccolato bianco e menta. 9
Tiramisù allo zenzero 14
Tiramisù cocco e banana. 12
Tiramisù crema di nocciole e crumble. 15
Tiramisù di ricotta e pistacchio 11
Tiramisù esotico 13
Tiramisù tradizionale. 16
Torta cioccolato e frutti di bosco 110
Tortino di alici alla mediterranea 49
Zabaione al marsala 99
Zuccotto al moscato e pesche sciroppate 111
Zuppa di avocado e cetrioli con raviolini 63
Zuppa inglese. 102

FACILE CUCINA

prezzo SPECIALE a soli €1,90

MENSILE - N.5 - MAGGIO 2018

EASY&CHIC

- Friselle gourmet
- Chips di verdure in gabbia di sfoglia
- Sedanini alla carrettiera

Tiramisù

A ciascuno il suo biscotto

Il Tiramisù classico: più facile di così!

CRÈME DE LA CRÈME

- Millefoglie fragole e panna
- Zabaione al marsala

Poveri ma ricchi

I PIATTI DELLA TRADIZIONE CHE FANNO TENDENZA

MANGIA E BEVI

Comfortfood e superfood

- Smoothie "relax"
- Smoothie "eterna giovinezza"

oltre 120 ricette

Alici, sarde, sgombri... forza (pesci) azzurri!

POSTE ITALIANE S.P.A. – SPED. ABB. POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 LO/MI